

Comment devenir le coach scolaire de son enfant ?



HÉLÈNE VINCENT

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Comment devenir le coach scolaire de son enfant ?

Hélène VINCENT

Introduction

Pourquoi ce livre ? Pour qui ?

Cet ouvrage de coaching scolaire s'adresse à tous les parents qui ambitionnent un plein soutien à leur enfant en difficulté dans ses apprentissages en un temps donné, par anticipation, ou tout simplement afin de garantir son autonomie. En ce sens, et le nous le soulignerons au fil de cet ouvrage, le coaching scolaire conduit par l'un des parents va au-delà d'un simple soutien scolaire. Effectivement, se positionner en tant que coach de son enfant dans le champ des apprentissages c'est mettre tout en œuvre pour que son parcours scolaire soit jalonné de succès. C'est aussi sélectionner les bons outils, les bons leviers afin de pallier les difficultés rencontrées ou renforcer les acquis durablement. C'est également apprendre à identifier et accueillir les fenêtres et/ou les paliers franchis dans les apprentissages.

Ce livre a pour objectif de vous aider, en tant que parent, dans cette démarche constructive et bienveillante. Il vous donnera, je l'espère, de l'élan, des repères et des pistes de travail à expérimenter au quotidien. Vous pourrez ainsi parfaire votre manière de transmettre les connaissances, éviter quelques écueils et surtout stimuler le désir d'apprendre. En devenant le coach scolaire de votre enfant, vous vous donnerez prioritairement comme mission, tout en préservant son intérêt et sa personnalité, de trouver les clés pour une scolarité réussie. Conséquemment, vous devrez nourrir en continu des interactions faites de confiance, d'empathie, d'implication, de sincérité et de considération.

Qu'entendons-nous par coaching scolaire conduit par les parents ?

Le coaching peut être considéré comme une approche pragmatique. D'abord dédiée au monde professionnel de l'entreprise, cette « méthode d'accompagnement » s'est hautement diversifiée. Il n'est pas rare aujourd'hui de connaître des personnes coachées sur le plan sportif, amoureux, alimentaire, parental... Un coach est un professionnel de l'humain qui apporte des clés afin de clarifier et d'atteindre les objectifs fixés par la personne coachée. Il permet de distinguer l'essentiel de l'urgent, de prioriser les stratégies les plus efficaces et de rebondir face aux possibles échecs. En somme, le coaching permet de résoudre de façon efficiente les différents défis auxquels nous pouvons être confrontés dans notre vie à plus ou moins court terme.

Le coaching scolaire, précisément, intervient à la suite d'un constat d'insuffisance dans le domaine des apprentissages et lorsque point à l'horizon un possible échec scolaire.

En dépit d'équipes pédagogiques mobilisées, d'aides et d'outils formalisés, les enfants peuvent échapper aux voies de la réussite scolaire. Mettre en lumière les bienfaits du coaching scolaire afin de pallier ces réalités où l'enfant est en échec ou tout simplement en perte de repères vis-à-vis des priorités à donner à sa réussite scolaire est, à nos yeux, essentiel. Grâce à nos recherches et expériences, nous pouvons même aller plus loin en considérant et en démontrant que le coaching scolaire peut doubler ses objectifs initiaux s'il est conduit par les parents des enfants concernés. Effectivement, qui, mieux que des parents, peut optimiser les ressources intellectuelles et émotionnelles d'un enfant ? Le coaching scolaire conduit par les parents est alors une aventure nouvelle. Une aventure dont parents et enfants sont pleinement acteurs puisqu'ils dessinent à leurs côtés les axes propres aux trajectoires possibles vers la réussite.

Fixer le cadre de son accompagnement

Dès le départ, vous devrez effectuer la distinction suivante : ce qui relève des compétences transversales (autonomie, méthodes de travail, stratégies d'apprentissages, de concentration et de gestion du temps, l'utilisation d'outils appropriés...) de ce qui est associé aux compétences disciplinaires en elles-mêmes.

Les objectifs du coach scolaire sont alors simples à identifier :

- Analyser le travail de son enfant en observant ses acquis, ses capacités de mémorisation et ses méthodes
- S'assurer de l'assimilation des notions académiques sur le long terme avec un réinvestissement efficient.
- Renforcer les activités d'enseignement
- Donner le goût du travail personnel et encourager son enfant à agir
- Apporter une aide ultra-personnelle à son enfant

En réalité, dans cet ouvrage, nous mettrons en exergue l'importance de l'apport méthodologique qui est à nos yeux un levier phare. Vous serez en effet amené à travailler des points avec votre enfant qui lui permettront une meilleure gestion de..., une meilleure efficacité pour..., l'établissement d'une stratégie pour..., optimiser l'utilisation de tel ou tel outil pour...

En fonction des apprentissages mis en place en classe et des conséquences qui en découlent, vous devrez guider le travail de votre enfant à la maison. Vous pourrez tout à fait envisager l'établissement de pistes de travail avec des programmations associées selon ses besoins spécifiques. Avant toute chose, faites-vous confiance, soyez dans l'écoute et restez pragmatique.

Établir un contrat d'engagement entre vous et votre enfant

Afin qu'un climat serein et bienveillant voie le jour au sein de votre famille, de nouveaux codes et de nouvelles règles doivent être instaurés. Un engagement mutuel doit alors être établi entre vous et votre enfant. Ce contrat a toute son importance puisqu'il responsabilise votre enfant, mais surtout, lui garantit votre plein engagement à ses côtés.

Le contrat doit ainsi être composé de deux parties, l'une dédiée aux engagements de votre enfant et la seconde aux vôtres.

Nous pouvons envisager un modèle de base comme celui-ci.

Pendant les séances de coaching scolaire, je m'engage à :	Pendant les séances de coaching scolaire auprès de mon enfant, je m'engage à :
- Bien collaborer - Changer mon attitude devant la difficulté - Faire de mon mieux - Etablir des objectifs et tenter de les atteindre - Respecter les consignes données par mes parents/mon père/ma mère	- Être présent/présente et disponible - Éteindre mon téléphone portable - Ne pas crier ni m'énerver si mon enfant ne comprend pas les exercices - Faire de mon mieux pour soutenir mon enfant - Aider mon enfant à atteindre ses objectifs - Établir des consignes claires et les respecter
Date : Signature de l'enfant	Date : Signature du/des parents

Évidemment, c'est à vous d'harmoniser au mieux votre contrat selon la personnalité de votre enfant (et la vôtre ?), quitte à le créer avec lui. Plus les termes dudit contrat seront précis et réalisables,

plus les objectifs de votre enfant seront atteints. Par exemple, on ne peut pas demander à un enfant de rester pendant une heure, assis devant des feuilles d'exercices qui se ressemblent toutes sous prétexte d'approfondir une notion. On ne peut pas non plus exiger de son enfant de ne faire aucune erreur. Et surtout, ayez cette exigence envers vous-même : soyez patient ! Votre enfant est en cm1 et fait encore des erreurs monstrueuses en soustraction ? Très bien, changez de méthode, testez de nouvelles approches. Mais ne vous acharnez pas à lui faire faire des salves d'exercices si la notion elle-même n'est pas acquise. Il faut mettre du sens partout et tout le temps. Si votre enfant ne comprend pas que soustraire c'est enlever, retrancher, il sera bloqué dans sa pratique par exemple. Prenez le temps de décomposer à ses côtés, d'expérimenter, de créer des interactions positives et surtout d'éviter les tensions. « La moutarde vous monte au nez ? » : STOP, on arrête ! Pas la peine de s'énerver, on remet à plus tard et on lâche prise. Le coaching scolaire est un accompagnement bienveillant, non une source de stress qui gâche votre relation avec votre enfant.

Concernant la forme du contrat, elle a aussi son importance. Vous pouvez imprimer le contenu de vos règles sur un modèle de parchemin, le rédiger à la main et jouer avec les couleurs, choisir de l'encadrer une fois les signatures apposées... Le style doit vous ressembler et surtout plaire à votre enfant. Le contrat en lui-même est une création unique qui va donner du sens au changement qui s'opère dans votre famille concernant les tâches scolaires.

La valorisation est un moteur chez l'enfant, d'où l'importance de créer ce contrat de départ et de le respecter. « D'accord, la réalisation des exercices a été laborieuse lors de cette séance mais tu as fait de ton mieux et tu as eu une attitude exemplaire. Je te félicite pour cela et t'engage à continuer demain sur cette voie. Tu me montres que tu es intéressé(e) par la matière et que tu t'accroches. Je suis fier/fière de toi. » Galvanisé par ces réussites contractuelles, que vous ne manquerez pas, bien entendu, de souligner à chaque fin de séance, votre enfant, même si les exercices ont été réalisés avec difficulté, sera satisfait de son

attitude positive et coopérante. Avec ce contrat, vous recréez du lien, de la coopération et vous redonnez une place à la si chère complicité enfant/parent. Vous remarquerez vite, que ces nouvelles interactions parent/enfant et ces nouveaux regards, chargés de bienveillance et d'entrain, pèseront bien plus lourd que le désormais traditionnel chantage (aux écrans notamment...).

Si vous êtes en déplacement professionnel, malade ou autre, la personne qui vous remplacera auprès de votre enfant pour le coacher devra respecter les rituels établis. Car oui, le coaching doit être continu. Vous avez établi votre contrat d'engagement mutuel avec votre enfant. Vous pouvez aussi concocter une feuille de route précise pour vous et vos « remplaçants », sorte d'annexe au contrat initial. Cependant, il est inutile de s'inquiéter à ce sujet. Non seulement au fil des séances votre enfant ne négociera plus, les enfants comprennent vite où sont leurs intérêts et s'habituent à tout, mais il sera proactif et anticipera. Généralement, les premières séances de coaching scolaires sont les plus difficiles à mettre en place. Par la suite, vous aurez la joie de voir votre enfant se mettre à la tâche seul dans les cadres que vous aurez établis. Votre enfant doit vous apprivoiser avec votre nouvelle « casquette ». Vous-même vous devez vous laisser du temps afin de trouver votre légitimité en tant que coach scolaire.

Gérer le temps à accorder aux exercices et aux révisions

Votre enfant se dépense sans compter à l'école ou au collège. Le soir, il n'est pas utile de lui « sauter dessus » comme un lion enragé afin qu'il se mette à réviser ou qu'il réalise ses exercices. Il y a un temps pour tout, et il est inutile voire néfaste de lui imposer une saturation cognitive.

Si votre enfant a la chance de pouvoir rentrer directement à 16h30, laisser lui le temps de prendre son goûter, de se détendre, de faire une vraie pause. Les écrans ne sont pas conseillés à ce moment là puisque votre enfant sera happé par ceux-ci et restera passif. Le cerveau ainsi mis en veille, il sera difficile de le remobiliser par la suite. Il est, en règle générale, bon de limiter au maximum les écrans que ce soit avant ou après les devoirs d'ailleurs. De nombreux ouvrages très bien construits à destination des enfants existent et sont empruntables au sein des bibliothèques, dans les rayons scientifiques. Découvrez-les avec vos enfants, débattiez autour des questions qu'ils soulèvent, établissez vos propres règles, lancez-vous des défis pour connaître votre degré de dépendance au petit écran. Et pourquoi pas, remettez-vous également en question en tant que parent à ce sujet.

- Êtes-vous plus souvent en train de regarder les écrans ou une revue ? Combien d'ouvrages lisez-vous par mois ?
- Votre enfant vous voit-il plus souvent lire un livre ou consulter vos courriels sur votre smartphone ?
- Que risqueriez-vous si vous mettiez votre téléviseur à la cave pendant un mois ?
- Que se passerait-il si le wifi était coupé de 18h00 à 21h00 ?
- Qu'advierait-il si tout le monde déposait son téléphone portable dans une corbeille avant d'entrer dans la cuisine ?

Vous connaissez déjà les réponses mais ne mesurez peut-être pas encore les bénéfices sur votre vie de famille. Vous êtes un modèle pour votre enfant donc n'ayez pas peur de changer vos habitudes, challengez-vous ! Le psychanalyste Bruno Bettelheim, dans son

ouvrage *Pour être des parents acceptables*^[1] disait : « Chaque fois qu'un parent prêche ce qu'il ne pratique pas, la leçon tourne court. » Il est effectivement essentiel de rappeler que donner soi-même l'exemple reste primordial. L'enfant doit comprendre que lui comme nous, sommes soumis à des contraintes et que nous devons y faire face.

Une fois le goûter pris, prévenez votre enfant : un temps devra être consacré aux devoirs et/ou aux exercices/révisions supplémentaires donnés par vous. Ce temps, s'il n'est pas négociable ne devra pas excéder 15-20 minutes entendons-nous bien. Après une journée d'école, vingt minutes est le maximum de temps à accorder aux devoirs ou exercices supplémentaires par soir (et encore si vous adoptez une formule plus ludique où un peu plus de temps est nécessaire pour la mise en place). Au-delà de ces vingt minutes, tout effort sera stérile. Votre enfant sera fatigué, en saturation cognitive et il ne pourra pas remplir correctement ses objectifs. Des séances de travail plus longues de remédiation peuvent être envisagées les samedis et dimanches matin en particulier.

Soit votre enfant préférera jouer avant de faire ses devoirs soit il préférera les faire juste après le goûter. Dans tous les cas, il est important que votre enfant puisse se repérer dans le temps. S'il choisit d'aller jouer avant de se mettre à la tâche, définissez avec lui la limite de temps. Toutefois, rares sont les enfants qui savent à quoi correspondent cinq minutes, trente minutes ou une heure. De même, partis dans leurs jeux, les enfants ont besoin d'aide pour se résoudre à quitter leur monde imaginaire, leurs constructions en bois etc... Alors, pour les aider, mettez une alarme sur votre téléphone ou sur le réveil de votre enfant, comme cela il saura que le temps de jeu est terminé. Encore mieux, mettez deux sonneries, l'une qui indique qu'il reste cinq minutes à votre enfant avant de couper court à ses activités et l'autre pour lui signaler que le temps est définitivement terminé. Prévenu, votre enfant sera plus enclin à coopérer. Les enfants aiment les règles, les rituels. Si ce système leur semble

juste, s'ils estiment qu'ils ont eu le temps de décompresser par le jeu comme ils l'avaient souhaité, ils participeront plus volontiers.

Dans le cas où votre enfant choisit de réaliser ses devoirs avant d'aller jouer, vous pouvez également définir un temps avec lui avec le même système d'alarme. Vous saurez tous les deux que ce temps est un temps dédié aux tâches scolaires. Il ne pourra pas être négocié. Cependant, il pourra s'arrêter avant l'alarme si vous avez terminé avant le temps imparti. Avec votre enfant, vous êtes les maîtres du temps. Des petits minuteurs ou « time timer » existent également pour encourager les enfants à effectuer leur travail dans les temps. Il en existe en plusieurs formats, toutefois, le minuteur de la cuisine peut tout aussi bien faire l'affaire. Veillez également à ce que l'écoulement des minutes ne soit pas trop « bruyant », cela pourrait déconcentrer votre enfant. Si votre enfant est réticent pour cette séance, relisez ensemble le contrat d'engagement mutuel et assurez-vous qu'il en comprenne bien les enjeux.

Concernant les enfants qui ont des activités et terminent plus tard le soir, le schéma diffère. Dans cette situation, le temps est compté puisque l'enfant doit se laver, préparer ses affaires pour le lendemain, dîner puis effectuer tous les rituels du soir. Choisissez de préparer doucement avec lui la table ou le bureau sur lequel il devra travailler. Amorcer une discussion sur sa journée et proposez-lui un verre d'eau minérale. Demandez-lui de vous énoncer le travail à réaliser pour le lendemain en classe puis présentez-lui ce que vous avez préparé de votre côté si c'est le cas. Le travail ne doit pas excéder quinze minutes. Au risque de me répéter, il est inutile de surcharger votre enfant le soir. Aussi, vous êtes la personne qui connaît le mieux votre enfant. « Attentifs, (les parents) sont aussi des observateurs fins et éclairés des talents et des fragilités de leur enfant^[2]. » confirme le neuropsychologue Hervé Glasel. Si vous voyez votre fils ou votre fille exténué(e), révisez vos exigences. Cela ne sert à rien de tirer sur la corde. Votre enfant, reste un enfant, il n'aura jamais la résistance d'un adulte. S'il faut uniquement réviser une leçon, faites-le ensemble à l'oral. Vous n'avez pas besoin, en

semaine après 18H00, de débiter des exercices de renforcement ou de lui faire réaliser des fiches méthodes.

Dans tous les cas de figure vous devrez rester ferme face à votre enfant. La formule de coaching choisie est dédiée à votre enfant et reste non négociable. Si vous n'avez pas pris l'habitude de vous charger des devoirs le soir ou les week-ends, que vous avez laissé cela à votre conjoint, à un parent ou à une tierce personne, la fermeté bienveillante sera votre adage. Vous reprenez ici les rênes. Attention, les enfants sont de fins négociateurs. Ils pourront même tenter de vous faire culpabiliser : « Tu sais maman, je préférerais profiter du mercredi après-midi avec toi autrement. D'habitude nous allons au cinéma le samedi matin non ? » « Papa, tu travailles tout le temps et quand nous sommes ensemble, c'est moi que tu fais travailler, ce n'est pas juste ! ». N'hésitez pas à abonder dans le sens de votre enfant : « oui ce n'est pas juste, oui il faut travailler, retrouver le sens de l'effort pour comprendre les notions au programme ». Expliquez-lui l'importance des enjeux et programmez avec lui des sorties père/enfant, mère/enfant en dehors de vos séances de coaching scolaire.

La trame essentielle d'une séance de coaching : du temps et des méthodes

Les séances de coaching scolaires doivent être réalisées selon la formule que vous avez établie. C'est-à-dire que le schéma adopté ne devra pas être changé. Ainsi, les plages horaires doivent être définies clairement. Si vous avez décidé de consacrer une heure au suivi scolaire de votre enfant les samedis et dimanches matin, n'y dérogez pas. Aussi, le lieu doit être « institutionnalisé », les procédures fixées suivies. Selon l'âge de votre enfant, vous pouvez d'ailleurs créer des pictogrammes qui appuieront le déroulement de votre séance de coaching. Les pictogrammes permettront à votre enfant de se repérer lors de la séance et l'aideront en plus du minuteur à gérer son temps, sa planification. Ils sont à privilégier plutôt pour les jeunes enfants selon moi. Afin de tendre vers un modèle très personnalisé, il est possible de prendre une bande de papier horizontale (sens de la lecture et de l'écriture) et de la diviser en quatre cases (pas plus car il faut que cela puisse être réalisable en une séance de coaching) puis de la plastifier. Ensuite, je vous invite à coller dans chaque case un morceau de bande velcro. C'est à ce moment que vous créerez quatre pictogrammes auxquels vous ajouterez bien évidemment l'autre partie du velcro. Par exemple, le premier pictogramme peut représenter un élève se concentrant ; le second, un élève révisant sa leçon ; le troisième un élève réalisant son exercice... Ou alors vous pouvez partir sur des codes couleurs selon les matières à étudier, c'est à vous de choisir. Dès qu'une tâche est effectuée, votre enfant pourra détacher un pictogramme. Lorsque la bande initiale est vide de ses pictogrammes il est temps de féliciter votre enfant et de terminer la séance de coaching scolaire.

Les séances de travail

Toutes séances de travail méritent un cadre spécifique avec un temps propre et un espace propre. À la maison, il est parfois difficile de singulariser et l'espace de travail et le temps du travail. Pourtant c'est à la maison que votre enfant s'entraîne le plus^[3] ! Vous serez donc le garant ou la garante de ces mises en place et de tous les rituels qui en découleront. En outre, il n'est pas évident pour les enfants d'anticiper les tâches à effectuer. C'est pourquoi, je vous encourage avant chaque séance de travail à demander à votre enfant s'il sait ce qu'il doit faire pour le lendemain ou les jours suivants. Plus vous l'aidez à manier son agenda, à visualiser sa charge de travail plus vous lui donnerez des chances d'être autonome. Le passage au collège est souvent mal appréhendé en fonction de ce manque d'autonomie vis-à-vis des devoirs par exemple.

Un espace dédié

Les devoirs doivent être effectués dans une pièce calme, lumineuse et si possible ordonnée. Les éléments considérés comme distrayants doivent être mis de côté pour ne pas tenter votre enfant et perturber son attention. Vous pouvez même décider de décrocher cadres et affiches pour rendre à vos murs leur caractère neutre. En visualisant cet espace dédié aux apprentissages, votre enfant doit pouvoir se dire « ici, c'est mon espace de travail ».

Un bon éclairage

L'éclairage des supports pédagogiques à étudier est très important. En effet, si la luminosité de la pièce dans laquelle votre enfant réalise ses tâches est trop sombre, il se fatiguera plus vite. Votre enfant doit pouvoir lire de façon aisée les consignes et pour se faire, celles-ci doivent être correctement éclairées. Dans l'idéal, son bureau, ou l'endroit de la maison où vous avez l'habitude de travailler, devrait être placé à côté d'une fenêtre mais cela n'est pas toujours possible. Dès lors, veillez à équiper celui-ci d'une lampe efficace lui permettant de faciliter la lecture et limiter la fatigue de votre enfant. Intéressez-vous également à l'éclairage dynamique et à ses potentiels bienfaits sur les apprentissages. Effectivement, l'éclairage dynamique permet de moduler les intensités lumineuses et les températures de couleur des teintes froides aux teintes chaudes^[4]. En Bretagne, à Vitré, une classe de cm2 a été sélectionnée par l'entreprise Philips Lighting pour participer à une étude dédiée à l'influence de la lumière sur les apprentissages. Durant tout un hiver, l'enseignant a pu faire varier dans sa classe l'ambiance lumineuse afin que celle-ci corresponde aux besoins pédagogiques du moment. L'étude a fait ressortir que l'attention des élèves et leurs performances ont été renforcées par ces modulations durant cette période test^[5].

Un bureau ou une table de travail ?

Vous devez pouvoir vous asseoir près de votre enfant pour le soutenir notamment dans la lecture des consignes ou du contenu des leçons. Si votre enfant n'a pas de bureau à lui, si la table de la cuisine vous rappelle tous les deux de mauvais souvenirs de disputes ou doit, selon vous, n'être consacrée qu'aux prises de repas, pensez aux bibliothèques de quartier. Effectivement, les bibliothèques offrent non seulement des pôles d'études avec des tables de travail « neutres » émotionnellement avec un éclairage suffisant mais également du silence.

L'environnement sonore

L'importance du silence

Nous avons tous besoin de silence pour travailler, pour nous concentrer. Si vous tentez d'apprendre une poésie dans un milieu sonore vous serez parasité par le bruit indubitablement. Vos canaux sensoriels seront bouchés : il est rare de pouvoir faire plusieurs choses à la fois ! Je vous donne un exemple : vous êtes au restaurant, un soir, placé en face de la personne qui vous accompagne. Vous passez une agréable soirée quand soudain vos oreilles captent des bribes de la conversation de la table de derrière. Tous vos sens vont alors se mobiliser afin d'écouter au mieux (et le plus discrètement possible évidemment) cette conversation. En faisant cela, vous répondez à votre curiosité la plus coriace, mais vous passez également à côté des propos de votre interlocuteur situé en face de vous ! Vous ne pouvez pas suivre deux conversations en même temps. Votre enfant est comme vous. Il ne peut pas non plus écouter et chanter sa chanson préférée tout en donnant du sens à ses exercices de grammaire. De même, il ne peut pas suivre vos propos s'il est possible pour lui de capter les dialogues du téléfilm diffusé tout près du bureau où il travaille !

En outre, les neurosciences sont formelles, le silence est un élément indispensable à notre bon fonctionnement cérébral^[6]. Vous avez donc tout intérêt à réduire au maximum les sources de nuisances acoustiques lorsque se dérouleront vos séances de coaching.

La place de la musique ?

Il est possible que le silence provoque une sorte d'angoisse chez votre enfant. Dans la société agitée et très bruyante dans laquelle il évolue, il sera peut-être difficile de le convaincre dans un premier temps d'effectuer ses devoirs dans un silence absolu. Un fond musical peut alors être proposé si vous avez remarqué que la musique fait diminuer l'appréhension de votre enfant face au travail

scolaire. Toutefois, à mon sens, il est préférable d'utiliser la musique en fond sonore pour certaines tâches seulement : techniques opératoires déjà acquises, réalisation de carte mentale, arts plastiques. Aussi, vous devrez privilégier les morceaux instrumentaux aux morceaux avec des textes qui perturberont la concentration de votre enfant. Selon le professeur de neuropsychologie à l'université de Caen, Hervé Platel « *Les paroles nous distraient cognitivement. Etant donné que le travail nécessite de manipuler par le langage notre réflexion intérieure, notre réflexion linguistique sera bien évidemment perturbée par le texte.* »^[7] La musique agissant comme un aimant face à l'attention^[8], nous pouvons comprendre que le silence soit à privilégier lors des devoirs à la maison.

Mais alors la musique est-elle totalement à balayer lorsque l'on touche aux apprentissages scolaires ? Bien sûr que non, seulement elle doit moins s'inscrire dans l'écoute passive que dans la pratique dirons-nous. Il est important de relever que les dernières recherches scientifiques tendent à prouver que le langage et la musique partagent les mêmes réseaux neuronaux et que consubstantiellement, en faisant agir différentes zones du cerveau, la pratique de la musique aiderait les petits apprenants souffrant de troubles cognitifs comme les enfants dyslexiques^[9] ! La musique, facteur de gaieté et de plaisir, entraîne, par ses notes, par ses rythmes propres, la mémoire de travail. Ainsi, une leçon plus difficile que les autres, une poésie perçue comme rébarbative, peuvent être mises en chanson afin de stimuler la mémoire mais également le plaisir et le partage. Concrètement, demandez à votre enfant quelle est sa chanson préférée du moment, écoutez-la ensemble puis identifiez avec lui la structure du morceau (introduction, couplet, refrain, couplet...). Ensuite, tentez de caler les termes de la leçon sur cette fameuse structure. Le succès sera garanti même pour les personnes qui n'ont pas l'oreille musicale ! Vous risquez seulement de partager un franc fou rire en cas de dysharmonie ! Parfois, il faut se risquer à composer comme pour l'apprentissage des

terminaisons de l'imparfait par exemple. Je vous propose un aperçu de paroles, à vous de deviner sur quel « tube » je l'ai appliqué :

Partie du premier couplet :

« L'imparfait s'installe doucement dans la pièce,

La conjugaison est reine à son tour

Ais, ais, ait, ions, iez, aient (...)

Refrain : « L'imparfait ! c'est gagné, il me suffit de réviser

AIS AIS AIT

IONS IEZ AIENT

Me voilà, roi/reine de l'imparfait ! J'aime conjuguer !

Les verbes n'ont pour moi plus de secret^[10] »

La musique comme outil ludique peut par conséquent apparaître comme un soutien aux apprentissages et permet le partage de bons moments. Soyez intuitifs, soyez créatifs, jouez avec les mots, les sons. Votre enfant, plongé dans la bonne humeur, franchira des caps plus facilement. Cela vous permettra en outre de connaître ses goûts musicaux, de vous plonger dans son univers et pourquoi pas d'apprendre de nouvelles paroles. Créez de la complicité avec votre enfant en écoutant ce qu'il écoute, mais en vous y intéressant vraiment. Echangez autour de vos goûts, des siens et la prochaine fois cela sera peut-être l'un de vos morceaux qui sera choisi pour réviser !

Séances de travail en semaine après l'école

Dans votre pratique de coaching scolaire, tentez de procéder toujours de la même façon. Par exemple, vous pouvez demander à votre enfant par quoi il souhaite débiter lors de votre séance. Il souhaitera logiquement commencer par la matière où il est le plus à l'aise et il aura en ce cas raison de s'assurer un début de séance réussi. S'il n'y a rien à reprendre, félicitez-le, puis proposez-lui un exercice de renforcement. Vous en trouverez très facilement sur internet ou tout simplement dans l'un de ses manuels. Assurez-vous bien que le sens de chaque terme de la leçon soit compris. En revanche, si parmi les notions à revoir, données par l'enseignant ou l'enseignante, vous sentez que votre enfant n'est pas à l'aise, il convient de s'y attarder à ses côtés. Dans le cas où vous en êtes à la fin de votre séance (minuteur) ce n'est pas la peine de prolonger la séance. Vous pourrez programmer une séance plus longue, consacrée à la notion en question, le samedi matin suivant. C'est à vous d'anticiper la séance en concoctant des exercices dédiés, en sélectionnant dans les manuels ou en allant les chercher sur la toile. De nombreux professeurs partagent leurs supports pédagogiques en ligne gratuitement. Vous pouvez par conséquent vous en saisir intelligemment. Si vous manquez encore d'assurance dans ce domaine, si vous avez peur de mal vous orienter dans le choix des exercices, allez voir le professeur de votre enfant. Les équipes pédagogiques sont à votre écoute et vous apporteront un éclairage affiné. Gardez en tête que votre investissement auprès de votre enfant est louable. Votre enfant a baissé les bras, vous vous remettez en question et choisissez d'avancer positivement, main dans la main avec lui.

Les séances de travail plus longues : week-end ou vacances scolaires

Les enfants d'enseignants ne demeurent-ils pas dans le pole position de la course scolaire ? La réponse est oui, jusqu'au Baccalauréat, car les enseignants consacrent un temps important à l'instruction de leur enfant au sein de leur foyer. Alors, effectivement, il est entendu que les enseignants ont une organisation temporelle facilitée par leur métier^[11] mais cela ne peut être que la seule raison. La vraie raison, à mes yeux, est qu'ils connaissent surtout parfaitement l'importance d'un suivi scolaire régulier. Aujourd'hui, rares sont les parents qui investissent le champ du suivi scolaire pourtant consubstantiel de la réussite de leur enfant. Beaucoup de parents par exemple tombent des nues lors de leur premier rendez-vous parents professeurs lorsqu'ils apprennent que les devoirs ne sont pas faits correctement et que les leçons ne sont pas sues ! Aussi, combien de parents souhaitent « être tranquilles le week-end » et imposent à leur enfant, sans vérification aucune, de finir toutes ses tâches scolaires pour la semaine à venir dès le vendredi soir ? La régularité dans le travail et le support des parents sont d'une importance cruciale. Le coaching scolaire est un temps d'expression et de remobilisation.

Vos séances devront être structurées et assez claires pour que votre enfant sache où vous souhaitez aller avec lui. Expliquez- lui clairement qu'elles matières vous allez renforcer ou aborder ensemble, quels types d'exercices écrits ou oraux vous avez privilégié et dans quel but. Votre enfant apprendra mieux si vous avez au préalable pris le temps de lui expliquer le but des apprentissages du jour. De même, permettez à votre enfant de rassembler tout le matériel dont il aura besoin pour cette séance (cahier de leçons, fiches mémos vierges, compas, papier millimétré...). Une fois tous deux installés, mettez le minuteur et commencez votre séance. Gardez bien en mémoire qu'une séance est avant tout un lieu d'échanges et d'engagement actif où seront élaborées les stratégies les plus efficaces.

Les séances de coaching scolaire se déroulant le week-end ou pendant les vacances scolaires ne doivent pas excéder une heure par jour. Le but n'est pas d'épuiser l'enfant, de l'ennuyer mais bien de le remobiliser, de lui faire prendre conscience de son potentiel d'apprentissage. Tout prolongement au-delà de cette heure doit être à l'initiative de votre enfant si celui-ci tient impérativement à finir son exercice ou souhaite vous réciter à nouveau sa dernière leçon par exemple. Rien ne vous empêche toutefois de proposer des jeux de société, de visionner un film en lien avec le programme d'Histoire, de profiter des courses pour acheter des pochettes et de nouvelles boîtes de rangement pour le bureau, d'aller voir une exposition dédiée au domaine des sciences, de faire une recette de cuisine pour mieux appréhender les mesures ou la proportionnalité...

Le week-end permettant théoriquement une synchronisation des temps familiaux, c'est le moment de se détendre ensemble loin du stress de la semaine. Le temps également de répondre aux questions de votre enfant sur le monde qui l'entoure, de nourrir sa curiosité, d'employer un lexique riche, de lui présenter les ouvrages qui vous ont fait vibrer à son âge... en somme, ayez de l'ambition pour votre enfant. « Donner à l'enfant un environnement enrichi, c'est maximiser la croissance de son cerveau et préserver, le plus longtemps possible, sa plasticité juvénile » affirme le neuroscientifique Stanislas Dehaene^[12].

Les atouts de la métacognition^[13]

La création d'outils mentaux pour apprendre est un enjeu de taille notamment si votre enfant est en souffrance à l'école ou se déclare en échec. Les objectifs d'apprentissages demeurent intrinsèquement liés aux différentes activités mentales sollicitées par l'enfant.

En prendre conscience c'est tout mettre en œuvre pour que votre enfant les maîtrise et les sollicite à bon escient.

Apprendre à apprendre

La métacognition, c'est à dire « apprendre à apprendre », permettra à votre enfant de mieux se connaître et vous permettra d'avancer de façon plus aboutie et intelligente avec lui. Votre enfant doit pouvoir appréhender un mode d'emploi pour être maître à bord^[14].

Nos fonctions exécutives sont responsables des régulations de notre comportement. Elles nous permettent d'être en quelque sorte en « pilotage automatique ». Lorsque votre enfant travaille sur ses supports pédagogiques, ses fonctions exécutives sont omniprésentes : adaptation du contenu de sa réponse, persévérance dans la tâche. Mais aussi tout ce qui lui permet de : réprimer, filtrer, renoncer, s'empêcher de, anticiper, organiser, classer, critiquer, juger, planifier... Cette flexibilité mentale induite demande à l'apprenant d'initier une stratégie. Pour parfaire cette stratégie, il lui faudra conscientiser les représentations qu'il a lui-même de ses connaissances, se construire des outils propres puis apprendre à maîtriser ces derniers. Stanislas Dehaene est catégorique à ce propos : « Savoir apprendre est l'un des plus importants facteurs de réussite scolaire^[15] ». Dans cette démarche de connaissance de soi^[16], votre enfant aura besoin de votre épaule.

Se connaître c'est peut-être apprendre à nouveau à observer, à raisonner, à utiliser ses mémoires et plus globalement ses processus de mémorisation. Les chercheurs s'entendent pour définir trois types de mémoire. *Une mémoire sensorielle*, tout d'abord, qui assure la continuité de la perception mais d'une durée si brève qu'elle est de l'ordre de la milliseconde. Puis *une mémoire à court terme (que nous connaissons aussi sous le nom de mémoire de travail)*, qui conserve les informations durant de courtes périodes de temps et les traite activement. Et enfin, *une mémoire à long terme*, capable de perdurer, elle, de nombreuses années^[17]. Connaître ces processus de mémorisation permet de s'attarder sur les cycles d'intégration des données à traiter par le cerveau de notre enfant. Mais surtout, de comprendre que plus l'information est répétée et

suscite de l'intérêt, plus elle se fixe profondément dans l'esprit^[18]. La neuropsychologue et professeure en neuropsychologie Ana Maria Soprano prend l'exemple, afin d'étayer ces informations, du pianiste argentin Bruno Gelber et rapporte : « Lors d'une interview télévisée, il affirma avoir en tête plus de 45h de musique, c'est-à-dire qu'il était capable de jouer de mémoire, sans se tromper, durant tout ce temps. Il précisa qu'il ne s'agissait pas d'une aptitude exceptionnelle, mais que n'importe quel musicien bien entraîné en était capable^[19]. »

Votre enfant ne pourra pas apprendre ses leçons en une seule fois. Il faudra répéter, analyser, s'arrêter, y revenir, s'approprier, afficher, attendre le lendemain et recommencer... Vous devrez susciter en lui l'intérêt pour ces matières en le challengeant au mieux. Et si vous réappreniez la table de 9 avec lui ? Si vous vous remettiez au passé simple ? Apprenez les mots de vocabulaire donnés par le professeur d'anglais quand bien même vous n'avez jamais pratiqué cette langue ! Tentez l'expérience de challenger mutuellement vos mémoires. L'information essentielle est de ne pas laisser votre enfant réviser un contrôle la veille pour le lendemain. Vous serez le garant de sa réussite en l'impliquant davantage dans l'anticipation de la restitution institutionnelle de ses connaissances. Répéter, anticiper, c'est à la fois gagner du temps et fixer l'information de façon constructive. La majorité des matières scolaires se basant sur la mémoire, il serait dommageable de passer à côté de telles données.

Optimiser le coaching scolaire et créer des stratégies

Afin d'améliorer votre travail de coach scolaire, trois points seront essentiels et à prioriser pour vous assurer l'implication maximale de votre enfant dans le champ des attentes scolaires. Vous devrez garder ses points en tête à chaque fois que vous préparerez et réaliserez une séance auprès de votre enfant.

- **Gérer ses émotions.** Votre enfant doit gagner en confiance en lui par exemple. Un élève qui n'a pas confiance en lui n'osera pas restituer ses connaissances car il échouera dans la mobilisation de celles-ci. Il s'empêchera donc de raisonner. Vous veillerez donc à ce que votre enfant se sente moins démuni et se responsabilise au mieux vis-à-vis de ses émotions.
- **Cultiver la joie d'apprendre.** En alimentant sa curiosité, en valorisant ses acquis, en se laissant guider dans de nouveaux défis de raisonnement, vous donnez toutes les chances à votre enfant pour que se dégage en lui du plaisir. Ce plaisir sera le moteur de son statut de petit apprenant.
- **Donner du sens au travail.** Si votre enfant ne donne pas du sens aux tâches scolaires qui lui sont présentées, le coût cognitif sera trop important pour des résultats infimes. Entrons dans le concret : si je vous demande d'apprendre une suite de mots en français comme « papillon – arbre – au loin - feuille - salade – coccinelle », vous adopterez, la plupart du temps, une stratégie qui vise à mettre en lien ces mots pour une mémorisation plus efficace. « Un papillon posé sur un arbre aperçoit une coccinelle au loin manger une feuille de salade ». Mais, si je vous propose d'apprendre par cœur la liste de termes russes suivante : комната - ребенок - курица – цветок alors que vous ne connaissez ni la phonétique ni la phonologie russe, vous serez bien en

peine ! Il est donc facile de comprendre qu'un enfant doit pouvoir avoir la capacité de donner du sens à son travail pour pouvoir créer ses stratégies d'apprentissage.

Si vous souhaitez que votre enfant adhère pleinement à votre projet de coaching scolaire à la maison, laissez-lui explorer les champs des stratégies à établir. Plus ces stratégies seront centrées sur ses besoins, plus elles seront pertinentes. Dans ce but, vous aiderez votre enfant à chercher ses forces et ses faiblesses puis à les identifier de la façon la plus juste possible. Toutes ses recherches sur lui-même engendreront la modélisation de tactiques à transposer autant à la maison qu'en classe bien-sûr.

Je vous propose un tableau type d'exemples de stratégies à faire adopter à votre enfant selon les tâches qui lui sont traditionnellement demandées durant sa scolarité.

Tâches	Stratégies à adopter
Les invariants	- Respirer doucement - Réfléchir - Observer - Analyser - Être attentif - Se poser des questions - Explorer les différentes façons de trouver une solution - Se vérifier/se corriger
Pour apprendre une leçon	- Classer les informations - Associer les informations de façon pertinente - Répéter plusieurs fois les idées principales à retenir - Expliquer à quelqu'un d'autre (parents, nounou...) - Inventer une histoire pour mieux mémoriser les informations - Créer une carte mentale puis l'afficher dans un endroit stratégique de la maison^[20]
Pour réaliser un exercice	- Lire attentivement la consigne - Surligner les mots clés en couleur dans le texte - Oser poser des questions à propos des termes incompris

Cette sorte de tableau permettra un entraînement quotidien de l'esprit de votre enfant. Une fois établi, vous le rendrez visible et accessible. Vous pouvez tout à fait le copier et y ajouter une colonne

sur le côté droit avec des cases à cocher par votre enfant. Il visualisera bien mieux ainsi les missions à remplir et les réflexes non encore installés dans sa nouvelle routine de travail. Ces nouvelles pratiques ritualisées, votre enfant tendra à demeurer proactif dans les apprentissages.

L'attention, le nerf de la guerre

Les différents contextes

Un papier tombe par terre, un nuage accélère sa course dans le ciel, un papillon vole près de la bibliothèque et votre enfant perd le fil de votre démonstration. Les difficultés à maintenir son attention peuvent être issues de plusieurs choses. Tout d'abord, votre enfant peut être affecté par une fatigue passagère qui le parasite et explique aisément ses difficultés. Il sera alors important de vous interroger sur le rythme de vie adopté par votre enfant et lui proposer de se coucher plus tôt. De fait, vous pourrez lui proposer de se coucher quinze minutes plus tôt le premier soir, vingt minutes le second soir, jusqu'à trente minutes plus tôt en fin de semaine afin de réduire sa dette de sommeil et favoriser une meilleure concentration. Deuxièmement, votre enfant peut éventuellement souffrir d'une « faiblesse du pouvoir de concentration » ce qui impacte directement ses résultats scolaires. Dans ce cas, votre accompagnement seul ne pourra pas suffire même s'il reste important. Il est en effet conseillé de se faire épauler par votre médecin de famille qui saura vous orienter vers les spécialistes adéquats (neuropsychologues, psychothérapeutes...). Enfin, votre enfant peut être inattentif tout simplement parce qu'il trouve le sujet abordé rébarbatif. Vous devrez donc faire montre d'inventivité afin de rendre plus attractif ledit sujet (voir la partie suivante dédiée à la ludification des apprentissages) !

Mieux se connaître pour être plus attentif

Chaque week-end, prenez le temps « d'examiner » les cahiers/classeurs/contrôles de votre enfant et répertoriez avec lui ces fameuses erreurs dites « d'inattention ». Il n'y a rien de plus rageant que de faire des erreurs d'inattention qui invalident votre travail alors même que vous avez passé un temps non négligeable à réviser vos leçons/vos notes ! Nous pouvons tous et toutes être victimes de ces fautes nuisibles, adultes, comme enfants. C'est pourquoi, plus tôt vous apprendrez à votre enfant à mieux connaître

les processus cognitifs utilisés afin de réaliser ses exercices moins votre enfant sera gêné dans ses réalisations.

Voici des exemples de questions ici orientées sur l'attention de votre enfant et notamment en classe : est-ce que je sais maintenir longtemps mes efforts ? est-ce que j'abandonne mon travail avant de l'avoir fini ? Est-ce que je me disperse fréquemment dans les tâches à accomplir ? est-ce que je suis souvent dans la lune ? Si oui, est-ce que cela se produit lorsque le sujet abordé ne m'intéresse pas ? est-ce que des bruits ont tendance à me déranger et à me stopper dans ma réflexion ?

En répondant à ces questions, votre enfant définira globalement mieux les contours de ses possibles difficultés à rester attentif en général et sera son premier critique. Suivant ses réponses, vous pourrez lui apprendre comment créer des bulles d'attention dans l'océan de distractions que constitue une salle de cours. S'il est vrai que votre enfant ne pourra pas décider d'être tout le temps concentré sur le tableau, vous pourrez toutefois l'encourager à décider de ramener son attention par exemple. La méditation de pleine conscience et la sophrologie sont de vraies cartes à jouer dans ce contexte (voir notre partie dédiée à la gestion du stress scolaire). Par exemple, la psychiatre et professeure de Neurosciences Cognitive SGDP (Centre pour les troubles sociaux génétiques et pour les Affections Psychiatriques Evolutives) Katya Rubia a démontré que la méditation de pleine conscience mobilisait de façon importante les zones fronto-pariétales et fronto-limbiques liées aux capacités attentionnelles.^[21]

Plus surprenant, les mécanismes attentionnels peuvent également être engagés grâce aux jeux vidéo et en particulier les jeux d'action violents. Ces jeux, peut-être parce qu'ils mobilisent intensément les circuits cérébraux de l'alerte, semblent améliorer les capacités de détection visuelle, d'estimation rapide du nombre d'objets sur l'écran et de focalisation sur une cible sans se laisser

distraire par d'autres^[22]. Les jeux vidéo peuvent donc être un appui pour les sciences cognitives, c'est même pourquoi des jeux sont développés au sein des laboratoires neuroscientifiques, nous y reviendrons un peu plus loin. Le laboratoire UNICOG (Cognitive Neuroimaging Lab), par exemple, a développé les logiciels en accès libre suivants : « La course aux nombres » : www.thenumberberrace.com ou encore le GraphoGame : <http://grapholearn.fr>.

En poussant votre enfant à faire une sorte de bilan personnel de ses compétences et de ses acquis vous l'encouragerez à se connaître lui-même. La fameuse phrase « Connais-toi, toi-même » initialement inscrite sur le fronton du temple de la Pythie de Delphes et diffusée par Socrate incitait les Hommes à apprendre à jauger leurs connaissances et leurs limites. Le but est que votre enfant sache se servir des conclusions de ces nouvelles données au cœur de domaines d'application finalement plus vastes que ceux de l'école. En outre, il se forgera ainsi une vraie expérience dans la planification efficiente et ce, sur le long terme. Nous touchons bien ici de près l'essence même du coaching scolaire défini par Olivier Devillard, cofondateur de la Société Française de Coaching : « Contrairement à l'enseignement des choses, bien connu de l'école, ce qui importe ici est, outre la motivation de l'intéressé, sa capacité toute personnelle à mettre en œuvre, à réaliser ou à exceller^[23] ».

Rendre les apprentissages ludiques

De tout temps, les jeux tiennent une place forte dans les apprentissages, dans les stratégies pédagogiques. Facteurs de socialisation, les jeux se révèlent être des mécanismes d'apprentissage communs à toutes les cultures humaines mais également chez de nombreuses espèces animales. Les lions, par exemple, n'apprennent pas à chasser par instruction directe mais par modélisations et jeux^[24].

Sans exclure la notion d'effort, l'apprenant, à travers le jeu, est plus enclin à s'investir dans les apprentissages. L'aspect rébarbatif des apprentissages est ainsi gommé. Les jeux de cartes, d'adresse, de mémoire et de plateaux sont des ressources inépuisables. Les jeux vidéo peuvent également devenir de bons outils afin de renforcer la motivation des enfants envers les apprentissages. Quand votre enfant joue à un jeu vidéo, il est concentré et attentif. Un joueur n'est pas passif, il doit toujours définir ses objectifs, établir des stratégies et persévérer afin de performer puis passer au niveau supérieur. Il fait preuve en parallèle d'une grande habilité puisqu'il manipule son clavier/sa manette sans regarder ses doigts. Toutefois, il est important de souligner que les écrans font travailler la mémoire à court terme et la gratification immédiate.

La ludification des apprentissages par le numérique ou comment adapter les mécaniques du jeu dans le domaine des apprentissages

La ludification est la mise en situation de l'apprenant dans un jeu au sein duquel il pourra apprendre et/ou mettre en pratique des savoirs, le tout en appliquant ses choix propres. Les chercheurs en neurosciences ont réussi à mettre en lumière le fait que le jeu induit un état de conscience spécifique. Celui-ci permettrait ainsi l'augmentation des capacités à apprendre, à résoudre des problèmes complexes, à trouver des solutions alternatives^[25].

Il serait alors dommage de ne pas investir le champ des médias ludiques à visée pédagogique, en renfort de votre coaching scolaire.

Si certains jeux en ligne ont été pensés et construits dans un but exclusivement pédagogique, nommés « jeux sérieux^[26] », comme *Survive on mars* ou encore *Tranches de vie au Moyen Âge*^[27]. D'autres jeux ont été revisités par les pédagogues et introduits en classe comme le jeu *Minecraft*^[28] qui favorise la créativité, le repérage dans l'espace par exemple. A titre personnel, j'apprécie fortement les jeux éducatifs en ligne comme *Rallye lecture* et *Matheros* disponibles sur la plateforme pédagogique pour l'enseignant et ses élèves intitulée *Monécole.fr*. Ces derniers permettent la coopération mais aussi la compétition (douce), la valorisation des expériences et des entraînements. Par exemple, pour *Matheros*, plus vous avancez dans le jeu, plus votre avatar évolue. C'est à l'enfant de mobiliser ses connaissances et de soutenir ses efforts pour avancer dans le jeu. Vous pouvez créer des comptes en tant que parents et veiller à la progression de votre enfant, ici en calcul mental. Je suis de même séduite par l'application éducative *Petitprof*^[29]. Grâce à une ergonomie efficace, cette application récente permet aux enfants de primaire d'apprendre en jouant au maître et à la maîtresse. Les enfants

peuvent interroger leurs élèves, les récompenser, créer des contrôles, s'occuper de la classe. Un bon moyen de réviser ses leçons de façon ludique.

Aussi, les cd-rom *Atoutclik*, qui sont sortis il y a déjà quelques années, sont à mes yeux toujours bien valables surtout pour les élèves du primaire. Ils ont été réalisés en collaboration avec des enseignants de l'Éducation nationale, respectent les programmes et permettent aux enfants de renforcer leurs connaissances de façon ludique. Ils constituent selon moi un vrai accompagnement scolaire interactif de qualité. Après avoir créé leur compte propre, les enfants doivent effectuer des exercices (tout en ayant la possibilité d'écouter à volonté la leçon associée) afin de récolter des jetons. Ces derniers leur permettent de débloquent des jeux sympathiques et des activités périscolaires. Si vous jouez, vous dépensez alors tous vos jetons ou une partie. L'enfant a la possibilité de s'exercer de façon autonome, de consulter son suivi de progression par matières et activités réalisées. Les retours des enfants sont toujours dithyrambiques : « J'aime accumuler les jetons, je choisis les exercices qui me rapportent le plus ! » ; « Les statistiques m'encouragent, je ne me pose plus de question sur ce que j'ai acquis ». La motivation des enfants est soutenue par ces défis ludiques.

De nos jours, les enfants sont clairement des « natifs du numérique^[30] », il serait donc dommage de ne pas profiter de l'attrait des supports numériques à visée pédagogique mis à votre disposition. Dans la majorité des cas disponibles gratuitement, ces supports engageront assurément la motivation de vos enfants, cela est même prouvé scientifiquement !

Les pouvoirs des jeux de société

Les jeux de société constituent une réserve riche et variée de ressources ludiques pour faire travailler la logique et les mathématiques chez les enfants. Mais pas seulement puisque les jeux renforcent en parallèle les liens sociaux, développent les capacités attentionnelles, la mémoire et la motricité fine (le jeu d'adresse *Mikado* est un bel exemple sur ce point). Ils habituent en outre les enfants à suivre et respecter des règles. Nombreux sont les sites internet référençant les jeux privilégiant la réflexion des enfants. Vous pouvez lire les avis déposés pour chaque jeu et faire vos choix. Si les indémodables Scrabble®, Pictionary®, Mastermind®, les Dominos, les Échecs demeurent sur le marché des jeux de société, aujourd'hui il existe un panel de jeux tout aussi intéressants qui méritent de s'y intéresser en fonction bien sûr de ses goûts et de ses attentes. Les ludothèques vous seront bien utiles dans cette démarche de tester les jeux du moment, avant d'éventuellement les acheter.

Trois jeux ont su me séduire à titre personnel depuis deux ans je vous en fais ici la présentation :

- **Six qui prend^[31]** : ce jeu est utile pour se perfectionner en numération et bien rire en famille.

À chaque tour, les joueurs choisissent une carte de leur jeu (composé de 10 cartes) et la révèlent à tous en même temps. Ces cartes sont ajoutées à l'une des 4 séries qui se forment sur la table. Les cartes représentent des chiffres et des nombres de 1 à 100 avec des valeurs supplémentaires de 1 à 7 têtes de bœuf. Le joueur contraint de jouer la sixième carte d'une série récupère les 5 premières... et toutes leurs têtes de bœuf ! Quand les 10 cartes sont jouées, chacun compte ses têtes de bœuf. Celui qui capitalise le moins de têtes de bœuf gagne. Les enfants qui ont des difficultés à mémoriser les 60 – 70 – 80 – 90 ou dans le domaine des ordres de grandeurs par exemple pourront alors travailler leur numération de façon ludique avec vous ! Vous pourrez effectuer un retour sur des

notions étudiées en numération autrement qu'en situation de révision et porter un nouveau regard sur des compétences supposées acquises mais encore mal assimilées.

- **Deux minutes papa** : ce jeu est parfait pour renforcer le lien avec votre enfant, améliorer son élocution, lui faire travailler sa prise de parole.

Il est basé sur des principes de la psychologie bienveillante et positive. Vous piochez une carte « 2 minutes...papa! » puis vous demandez à la personne de votre choix de répondre en deux minutes maximum à la consigne donnée. Les conceptrices Raphaëlle de Foucauld et Florence Peltier ont utilisé leurs connaissances en psychologie positive pour répartir les questions en quatre items : Je me rappelle, Et si..., Tout de suite, Aujourd'hui. Les enfants raffolent de ce jeu simple, en particulier quand leurs parents évoquent les joyeux souvenirs de leurs bêtises passées !

- **Salade de cafards**^[32] : ce jeu de cartes est assurément l'un des plus drôles du moment.

Il permet de travailler l'élocution, la prise de parole, la mémoire, la rapidité et l'attention. Chaque joueur possède des cartes représentant des légumes : salade, chou, tomate et poivron. Parmi elles se sont glissées des cartes « cafards ». A tour de rôle, les joueurs posent leurs cartes pour composer leur salade. La contrainte est qu'ils doivent également annoncer le nom du légume correspondant aussi vite qu'ils le posent sans se faire piéger par les cafards ni par les règles qui imposent le fait de ne pas répéter le même nom de légume si celui-ci vient d'être posé. En mentant, les langues peuvent se mettre à fourcher et déclencher des fous rires mémorables.

Qu'importe le support, pourvu qu'on ait le plaisir !

Apprendre en s'amusant c'est aussi possible en complétant ses révisions grâce à d'autres supports moins « traditionnels » comme les plateformes vidéo, Dailymotion, Vimeo, Youtube, des films ou des séries. Bon nombre de ces supports sont complètement en phase avec les programmes scolaires de vos enfants. Penchez-vous sur ces nouvelles possibilités qui enrichiront votre dynamique pédagogique et attiseront votre propre curiosité !

Les vidéos sur internet

Les ressources pédagogiques vidéos disponibles sur le site *leblob.fr* par exemple sont extraordinaires dans le domaine des sciences avec un fil d'actualités passionnant. Il compile des vidéos disponibles sur le site *universcience.tv* par exemple et celles des youtubeurs scientifiques les plus en vues du moment. Ces derniers, professeurs de formations ou passionnés s'évertuent en effet à vulgariser leurs sujets de prédilection de la meilleure des façons. Voici quelques exemples : Tania, alias *Biologie tout compris*, Bruce, alias *e-penser*, Germain, alias *Dr Nozman* ou encore Léo de *dirtybiology*. Leurs vidéos sont vivantes, drôles, rigoureuses et étayées, parfaites pour compléter ses révisions d'une autre façon. Elles sont plutôt dédiées aux enfants à partir de 10 ans car plus en phase avec le programme du collège. Avant cet âge, les vidéos des *C'est pas sorcier* en ligne seront un support tout aussi efficace (celle sur le système solaire par exemple est très bien construite) dans l'optique d'un complément d'information.

Les matières littéraires ne sont pas en reste avec les excellentes vidéos de *Le Mock* consacrées à la littérature classique et ses apports. Vous pouvez profiter de résumés et d'analyses d'œuvres, de réflexion sur l'actualité à travers l'étude de textes classiques. Mais surtout, chaque premier dimanche du mois, l'équipe dynamique de *Le Mock* propose la mise en chanson d'un poème de Charles Baudelaire afin de sublimer les textes de ce

dernier. Côté histoire, *Parlons Y-stoire*, *Epic Teaching*, *C'est une autre histoire* ou encore *Nota Bene*, sont des chaînes Youtube très vivantes où sont proposés des anecdotes amusantes, des résumés historiques et même des interview ubuesques (nous pensons notamment à l'interview entre *Bénabarbe* de *Nota Bene* et la voix de synthèse de Louis XIV). La culture générale est ainsi nourrie de façon légère et ludique, les leçons enrichies.

Films

L'historien Marc Ferro ne dit-il pas que le cinéma est « la matrice de l'Histoire^[33] » ? Pourquoi, selon l'âge de votre enfant, ne pas visionner *La Rafle* (2010), *Dunkerque* (2017), *Joyeux Noël* (2005), *Jeanne d'Arc* (1999), *Vercingétorix la légende* (2001), *La liste de Schindler* (1993) ? Sont disponibles également des films documentaires très riches de sens. Nous pouvons relever *Sur les chemins de l'école* (2012) consacré aux parcours de vie d'enfants des quatre coins du monde partageant cette même appétence pour l'école ou encore le film *Comment j'ai détesté les maths*, qui démontre les pouvoirs des mathématiques sur notre monde.

Les films sont d'extraordinaires ressources pédagogiques. Effectivement, récents ou non, ils peuvent transmettre des informations sur le contexte de certains chapitres étudiés en classe, être le miroir de chapitres sociétaux passés ou actuels. Si en plus vous proposez une version originale sous-titrée à votre enfant, les apports seront multiples puisqu'il travaillera sa prononciation et alimentera son vocabulaire.

Séries

De nos jours, les séries font florès et, tout comme les films, constituent un fond précieux à exploiter, en particulier pour les adolescents. Les épisodes, souvent courts, peuvent assurer une certaine détente, apporter un vrai plus au programme scolaire et en

même temps faire travailler le vocabulaire (français ou étranger si jamais les épisodes sont visionnés en version originale). La série *Casa de Papel* peut être choisie pour travailler l'espagnol, l'indémorable série *Friends* pour travailler son accent américain et réviser les mots de tous les jours, *Un village français* afin de connaître le quotidien des Français pendant l'occupation allemande ou encore sur le même sujet en version animée *Les grandes grandes vacances...* Vous avez le choix de piocher aussi bien dans les grands « classiques » que dans les nouveautés. Vous pourriez être happés aussi par les intrigues et en profiter pour consolider vos compétences avec votre enfant !

Applications

Rares sont maintenant les adolescents sans smartphone et où qu'ils aillent, cet outil numérique les suit. Il est alors cohérent d'inciter votre enfant à télécharger sur son téléphone portable des applications à visées pédagogiques. Puisqu'ils le transportent partout, les petits utilisateurs de portable peuvent en conséquence les utiliser où ils le souhaitent ! Peut-être que l'installation de telles applications se négocieront en échange d'une plus grosse carte mémoire, mais le jeu en vaut la chandelle puisque ces applications permettront à votre adolescent d'apprendre des choses sans y penser. Il pourra alors bénéficier de notifications propres aux matières qu'il étudie en ce moment au même titre que les notifications des nouveaux selfies de ses amis ! Il existe aujourd'hui des applications dédiées aux matières étudiées au collège notamment mais aussi dans des domaines orientés vers la culture générale. Des applications spécialisées en orthographe sont particulièrement attrayantes, comme *Quiz Larousse-Orthographe Junior* ou encore *Projet Voltaire*. Bien évidemment, ces utiles applications sont disponibles sur tablette ou ordinateur, nul n'est obligé de fournir un téléphone mobile à son enfant ! Je porte ma préférence vers l'application *Google Arts & Culture* qui aiguise la curiosité des plus jeunes dans ces dits domaines. Cette application

est très complète. Non seulement elle présente des œuvres d'arts exposées dans les musées du monde entier mais également offre des points de réflexion très enrichissants. Un vrai effort de vulgarisation est en outre de mise avec une réelle envie d'happer l'attention des jeunes utilisateurs. Par exemple, des références modernes comme celles d'*Harry Potter* ou de *Game of Thrones* sont exploitées afin de parler de l'histoire de la représentation des dragons dans l'art. Votre enfant peut aussi se prendre en « selfie » afin que l'application compare son portrait avec tous les portraits peints, toutes époques confondues, disponibles dans sa banque de données !

Comme je le soulignais précédemment, les enfants d'aujourd'hui sont des « natifs du numérique ». En cela, ils maîtrisent les outils numériques de façon aisée et intuitive. C'est à vous parents de vous saisir de cette chance et de, tout en préservant leur intégrité face aux dangers potentiels d'Internet et des technologies associées, les pousser à utiliser des applications porteuses de sens d'un point de vue pédagogique. Vous serez donc amené à rester vous-même en veille vis-à-vis de ces applications constamment enrichies et renouvelées.

Apprendre à se détendre, à identifier et à gérer les sources de stress : une nécessité absolue

Le stress est désormais intrinsèquement lié à notre existence agitée. Nous subissons des pressions multiples, à toutes les échelles, et transmettrons malgré nous, les maux qui en découlent à nos enfants. Eux aussi ont peur, peur de ne pas y arriver, peur de décevoir leurs enseignants et leurs parents. Cela peut se traduire par des angoisses de performance mais aussi par des maux physiques importants puis, si cela ne se jure pas grâce à une prise en charge, par de la phobie scolaire.

Les incidences physiques et psychiques du stress

La psychologue clinicienne Jeanne Siaud-Facchin l'affirme : « En consultation de gastrologie, il s'avère que plus de 80% des enfants qui se plaignent de douleurs au ventre sont en réalité des enfants anxieux sans aucun problème gastrique ! [\[34\]](#) »

D'autres maux associés à l'anxiété peuvent être énumérés : céphalées, dépression, troubles des conduites alimentaires, troubles de l'initiation et du maintien du sommeil [\[35\]](#), claustration à domicile de l'adolescent [\[36\]](#), addictions...

Evidemment, forts sont les impacts de cette anxiété non maîtrisée sur les fonctions cognitives. Le chercheur en biologie cellulaire Bruce McEwen, spécialiste de l'effet du stress sur le cerveau, a même démontré récemment qu'un stress permanent modifie la sécrétion du facteur neurotrophique issu du cerveau, une molécule vitale pour le développement et la plasticité du cerveau qui intervient dans la prolifération, la survie, la différenciation des neurones et de leurs connexions. Conséquemment, cette modification impacte à la fois le cortex préfrontal, l'hippocampe et le corps calleux [\[37\]](#) !

Enfants comme adultes, nous pouvons être débordés et ne plus percevoir de perspective. Vous êtes au supermarché, vous rencontrez dans l'un des rayons votre collègue ultra-négative que vous ne souhaitiez absolument pas voir. A son habitude, elle vous fait une remarque désagréable et vous pousse vers la mauvaise humeur. Vous précipitez alors votre sortie du magasin et vous vous rendez compte que seulement la moitié de votre liste de courses est présente sur le tapis de la caisse ! Le stress engendré par cette rencontre vous a coupé de vos prérogatives, de votre « exercice course ». Sous le joug du stress, vous avez perdu de votre concentration, de votre attention et vous vous êtes retrouvé avec un panier à demi rempli ! Imaginez-vous réaliser un exercice de mathématiques sans votre concentration et votre attention, ces deux derniers ayant été kidnappés par votre stress ?

Plus le stress est important, plus nous sommes dépossédés de nos facultés. Le stress peut parfois être paralysant, ne permettant

ainsi ni l'assimilation de l'information ni même sa réception^[38] !

Si nous gardons l'image d'un supermarché, imaginons l'école comme le supermarché du stress pour votre enfant. Dans notre société, la réussite scolaire, le culte des diplômes sont mis à l'honneur. Ils sont associés également à une autre image : celle de bons parents, engagés auprès de leur progéniture. Mon enfant est en échec scolaire ! Mon enfant est trop stressé ! Quelle part de responsabilité pour les parents ? Parfois, il n'y a pas de raison, parfois, il faut juste améliorer quelques choses du quotidien pour apaiser les situations.

Dans tous les cas, l'autoflagellation n'a jamais été bénéfique pour avancer ! Cessez d'être ce hamster dans sa cage qui court sur sa roue sans s'arrêter en ruminant des idées négatives.

Arrêtez-vous, pensez au temps présent puis recentrez-vous ! De même, vous avez ce livre entre les mains donc vous avez envie de bouger les lignes. Félicitez-vous car vous avez choisi de vous aider ! Et c'est en s'aidant soi-même que l'on peut aider de façon efficiente les autres ! C'est en trouvant et explorant les clés fournies dans ce livre que vous deviendrez le coach scolaire de votre enfant.

Les devoirs et la réussite scolaire, parfaits générateurs de stress familial ?

Nous l'avons vu, la réussite scolaire est un enjeu de taille. Elle est souvent mal appréhendée et peut générer des tensions au sein de la cellule familiale. Un père ayant de fortes appétences pour les chiffres ne comprendra pas forcément pourquoi son fils peine en mathématiques par exemple. Une mère fuira les révisions des dictées parce que cela fera remonter en elle des souvenirs terribles où ses parents pouvaient crier pour chaque mot mal orthographié... Nombreuses sont les personnes qui gardent en mémoire des traumatismes liés à la réalisation des devoirs à la maison. Faites le tour de vos amis et sondez-les à ce sujet, vous pourriez être surpris(e) ! Bien souvent, les parents ont le désir de ne pas reproduire ces schémas violents mais sont perdus car ils n'en connaissent pas vraiment d'autres. Même si les violences ne sont pas reproduites, le stress est tout de même présent lorsque l'enfant ne réalise pas correctement ses exercices ou semble passer tout à côté du sens d'une leçon. Devenir le coach scolaire de son enfant c'est aussi accepter son bagage, son histoire personnelle propre, son expérience puis se positionner autrement si vos souvenirs sont douloureux. Le coaching comme « renouvellement » de ses approches d'apprentissage est extrêmement important. Encore une fois, vous devez avoir confiance en vous.

Le coaching scolaire dédié à son enfant ambitionne de lui donner des clés efficaces pour qu'il puisse s'améliorer, maximiser son potentiel, être autonome et confiant. Si le stress est le pendant de l'école depuis quelques décennies maintenant, il est possible de limiter son empreinte néfaste en s'assurant du travail régulier de votre enfant et en effectuant un suivi de qualité. C'est ici du pragmatisme pur. D'autres méthodes pour limiter le stress peuvent être explorées. Avant d'aborder dans ce livre les apports possibles de la sophrologie et/ou de la méditation qui, dans cette optique, nous paraissent être des solutions vraiment valables par exemple, nous

marquerons un point d'arrêt sur l'importance de se sentir soi-même apaisé pour aider son enfant.

Avant d'aider son enfant, on s'aide soi-même

Un jour, [Philippe Aïm](#)^[39], psychiatre et psychothérapeute exerçant à Paris et à Nancy, est confronté à la détresse d'une femme épuisée émotionnellement et physiquement. Philippe Aïm ne trouvant pas tout de suite les mots pour reconforter cette patiente fait le choix de lui proposer une métaphore appropriée. Cette dernière fut confiée au médecin et écrivain Philippe Beaulieu qui décida de la partager sur les réseaux sociaux où elle rencontre encore aujourd'hui un franc succès. Je vous la livre ici in extenso :

« Alors voilà, elle est épuisée. Je la regarde, je l'écoute, elle parle, elle parle. Elle est débordée par sa vie. Elle n'existe plus tellement elle s'occupe des autres. La voix tremble un peu, elle s'agrippe à son sac à main, elle a deux ongles rongés, juste deux, et du maquillage asymétrique. Odeur de cigarette et de parfum. Son mari qui est malade, enfin il ne l'est plus vraiment maintenant, mais bon, il est encore fragile. Et exigeant. Ses enfants qui la préoccupent, surtout le grand qui rentre trop tard, et qui fume. Ses collègues, ses chefs, qui se reposent sur elle, surtout son « n+2 » qui lui dit « J'y arriverais pas sans vous ! Heureusement que vous êtes là... ». Et puis ses parents qui vieillissent, et ses copines qui pleurent des heures au téléphone...

« Et vous dans tout ça ? »

Elle fond en larmes. J'ai dû dire une bêtise. Je lui tends un mouchoir. Elle me dit qu'elle sait, qu'elle n'arrive pas à faire autrement : les autres passent avant elle. Elle n'arrive pas à refuser. Elle « ne sait pas dire non ». Elle dort moins bien, devient irritable, a envie « de tout envoyer balader ». Je ne sais plus quoi dire. Je ne dis rien. Parce que tout le monde lui dit (s'occuper d'elle / apprendre à dire

non / prendre du temps pour soi). Parce que s'il suffisait de lui dire, elle ne serait pas là. Parce qu'elle répond toujours à ceux qui lui disent (ne sait pas comment faire / ne voit pas comment ce serait possible / ne peut quand même pas refuser de / et puis si je ne les aide pas alors qui va les aider). Je ne dis rien. Et puis, je ne sais pas au bout de combien de temps et de mouchoirs, là, d'un coup, je lui dis la première phrase, la première image qui me vient en tête : « Vous avez déjà pris l'avion ? » Surprise de cette interruption, surprise que je parle apparemment d'autre chose, elle me répond « L'avion ? ...oui, pourquoi ? » Alors j'en profite. « Voyez-vous, au début du voyage, les hôtesses donnent les consignes de sécurité, elles indiquent les issues de secours, ce qu'il faut faire en cas de panne... certains se moquent même des gestes qu'elles font en indiquant les sorties avec leurs mouvements de bras ! ... Vous voyez ? » (Je fais les gestes en même temps) « Oui, je vois bien... » (un petit sourire devant le psy qui imite l'hôtesse de l'air...)

« Et elles nous montrent le gilet de sauvetage et puis elles nous informent qu'en cas de dépressurisation, un masque à oxygène tombera devant nous et qu'il faudra le mettre sur le visage... Et si vous lisez attentivement les consignes de sécurité, vous verrez que, si vous êtes avec un enfant il faut d'abord mettre le masque sur... » « Sur mon enfant bien sûr ! » m'interrompt-elle. « Eh non ! Sur vous-même... » « Mais c'est impossible, je ne pourrais pas faire cela... » « Sauf que si vous ne le faites pas et que vous vous évanouissez avant d'avoir pu lui mettre le masque, vous en mourrez plus certainement tous les deux... » Et elle se tait... J'ai dû dire une bêtise... « Euh... Enfin... Euh... Ce que je voulais juste vous dire c'est que pour aider quelqu'un... » « ...Il faut être en état de l'aider... Je comprends... »

Elle ne pleure plus. Elle ne parle plus. Elle me regarde. Elle attend une interminable minute, ou deux. Elle dit « Ok, j'ai compris... Cette fois j'ai compris. ». Elle respire. Elle jette ses mouchoirs dans la corbeille^[40]. »

Cette histoire est aussi symptomatique qu'éclairante. Cette femme a besoin de reprendre son souffle avant de pouvoir insuffler justement de l'énergie à ceux qu'elle aime, à ceux qu'elle souhaiterait aider. Si l'on ne se protège pas soi-même, comment protéger/aider les autres ?

Si on évolue dans une bulle de stress, comment empêcher nos enfants de s'y plonger eux-mêmes ? Prendre un temps pour soi, là est la clé à saisir avant d'aider sa cellule familiale. Encore faut-il le pouvoir et savoir dessiner les contours de ce nécessaire temps de pause autocentré uniquement sur ses propres besoins.

Il n'y a pas si longtemps, je discutais avec une mère célibataire extrêmement courageuse. Elle avait enfin réussi à s'accorder un après-midi entre copines puisque sa fille était gardée. Cette mère s'était rendue dans une piscine spa et avait passé l'après-midi dans les bains bouillonnants face au soleil. Enchantée par cette expérience, elle me raconte : « J'avais perdu cette notion de lâcher prise ! D'habitude, pour décompresser j'organise plein de choses avec ma fille. On se fait des ateliers, des expositions, on va au parc... Là, grâce à la piscine, je suis apaisée et boostée pour la semaine ! Mes batteries sont enfin rechargées ! ». Cette mère venait de prendre conscience de l'importance de se faire plaisir à soi. Dans son bain bouillonnant, elle avait ressenti le bonheur de se sentir libre, de se détendre, de profiter sans culpabiliser, de lâcher prise. Si vous décidez de vous lancer dans le coaching scolaire auprès de votre enfant, vous devrez être disponible auprès de lui. Cela figurera d'ailleurs dans votre contrat d'engagement mutuel de départ ! Se lancer dans l'aventure du coaching scolaire signifie donc, vous l'aurez compris, se laisser des bulles d'oxygène, la qualité d'implication en dépendra.

En tant qu'adulte, nous souhaitons le meilleur pour notre enfant. Parfois, nos exigences sont beaucoup trop ambitieuses pour eux. Avant de commencer tout travail de coaching, vous devrez vous poser certaines questions : suis-je trop exigeant(e) envers mon enfant ? Quel est mon propre parcours scolaire ? Comment se passaient les devoirs chez moi lorsque j'étais élève ? Ai-je tendance

à crier si mon enfant ne réussit pas à réaliser un exercice ? Si oui, pourquoi je n'arrive pas à gérer mes émotions ? À quoi cela me renvoie-t-il ? Ai-je une aversion pour l'école du fait que mon parcours scolaire personnel fut chaotique ?

C'est après vous êtes posé ces questions essentielles avant toute prise d'engagement auprès de votre enfant que vous aurez une meilleure vision du coaching scolaire ultra-personnalisé dédié à votre enfant.

Sophrologie, méditation, relaxation quels apports pour le coaching scolaire ?

La sophrologie et la méditation de pleine conscience sont des disciplines non cloisonnées voire complémentaires. Toutes deux apportent des stratégies afin de bénéficier d'une attention plus soutenue par exemple avec un retour au calme intérieur. Laissez ces deux disciplines être explorées par votre enfant. Il pourra alors choisir celle dans laquelle il est le plus à l'aise, celle qui lui apporte le plus de bénéfices. Il est possible qu'il adhère aux deux, il suffira alors d'alterner les pratiques ! Définissons brièvement ces deux disciplines pour y voir plus clair.

Sophrologie

La sophrologie est guidée par la voix du ou de la sophrologue. Vous pouvez aisément trouver des séances gratuites dédiées aux enfants sur internet pour tenter l'expérience^[41]. En sophrologie, la personne guidée s'exerce à maîtriser son souffle, à mettre en tension progressive ses muscles profonds afin d'engendrer une détente maximale. Cette discipline permet de prendre conscience de son corps, de son esprit, pour tenter d'initier des changements, de provoquer un travail sur soi. La sophrologie peut faire appel à des souvenirs du passé ou à des projections futures dans un axe de pensée positif.

La méditation de pleine conscience

« Être bon, être nul, être lent, plus aucune de ces notions n'a de sens en méditation. Dans la pleine conscience, il se passe ce qu'il se passe, on vit ce que l'on vit, on accepte ce qui se produit, sans jugement. Peu importe le vécu des autres, peu importe la nature de ce que l'on ressent : tout est bien ! (...) ^[42] »

La méditation, vous le comprenez, est accessible à toutes et à tous. Le but du jeu étant de se concentrer uniquement sur le présent en écoutant activement son corps, ses sensations. Se recentrer en

douceur sur soi-même en se détachant des sources de distractions. Il existe des guides audios de mise en situation pour les grands débutants dans les librairies ou gratuitement sur les plateformes internet, mais vous pourrez vous en détacher assez vite. Effectivement, l'essence même de la méditation est un cheminement solitaire et autonome. Pour les enfants débutants dans ces pratiques, privilégiez des formats courts, c'est à dire moins de douze minutes. Les séances de méditation proposées sur internet par le psychiatre et psychothérapeute Christophe André, précurseur de l'usage de la méditation en psychothérapie, propose des formats courts de moins de quinze minutes. De même, dans son ouvrage, *Tout est là, juste là, Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi*, la psychologue Jeanne Siaud-Fracchin offre un support audio avec des séances de 4 à 11 minutes pas plus. Enfin, l'ouvrage très connu d'Eline Snel, *Calme et attentif comme une grenouille* suit ces mêmes formats efficaces^[43].

Les exercices proposés doivent se pratiquer au sein d'un endroit calme, les yeux fermés ou mi-clos. Ils mettent l'accent sur l'attention à la respiration, aux sensations du corps et aux cinq sens^[44]. En conséquence, il est intéressant de réserver un coin spécialement dédié, chez vous, à la méditation, si vous souhaitez tenter l'aventure avec votre enfant. Sans être un roi ou une reine du bricolage ni avoir un palace de 200 mètres carrés, vous pouvez facilement créer un coin méditation au sein de votre maison. Il vous suffit de trouver un petit espace calme, si possible isolé et lumineux, où votre enfant se sent bien. Idéalement, cet espace peut être aménagé dans la chambre de votre enfant. Une fois ce coin consacré choisi, votre enfant pourra l'agencer à son goût avec une petite plante, des objets simples et/ou des images qui le réconfortent. Il n'est pas utile de surcharger cet espace, au contraire, encouragez votre enfant à faire au plus simple. En ce qui concerne l'assise, nul besoin d'investir impérativement dans un zafu (coussin de méditation). En effet, un coussin plat bien rembourré et de couleur sombre peut tout à fait faire l'affaire. Ce coin méditation doit toujours être prêt à accueillir votre enfant et l'inciter à pratiquer

sereinement au quotidien. Il devient donc un outil à explorer pour les retours au calme, l'appréhension des évaluations, ou tout autre rendez-vous avec lui-même.

Je vous propose ici le test établi par Christophe André^[45] afin de découvrir si vous êtes personnellement prédisposé à la méditation de pleine conscience. En répondant aux questions suivantes par *Presque toujours*, *Très souvent*, *Assez souvent*, *Assez peu*, *Rarement ou Presque jamais*, vous aurez une petite idée. Vous pouvez le faire pour vous, afin d'assouvir votre curiosité et le faire passer à votre enfant en simplifiant les termes choisis pour chacune des questions.

1. Je peux vivre une émotion et ne m'en rendre compte qu'un certain temps après.
2. Je renverse ou brise des objets par négligence ou par inattention, ou parce que j'ai l'esprit ailleurs.
3. Je trouve difficile de rester concentré sur ce qui se passe au moment présent.
4. J'ai tendance à marcher rapidement pour atteindre un lieu, sans prêter attention à ce qui se passe ou ce que je ressens en chemin.
5. Je remarque peu les signes de tension physique ou d'inconfort, jusqu'au moment où ils deviennent criants.
6. J'oublie presque toujours le nom des gens la première fois qu'on me les dit.
7. Je fonctionne souvent sur un mode automatique, sans vraiment avoir conscience de ce que je fais.
8. Je m'acquitte de la plupart des activités sans vraiment y faire attention.
9. Je suis tellement focalisé sur mes objectifs que je perds le contact avec ce que je fais au moment présent pour y arriver.
10. Je fais mon travail automatiquement, sans en avoir une conscience approfondie.
11. Il m'arrive d'écouter d'une oreille, tout en faisant autre chose dans le même temps.

12. Je me retrouve parfois à certains endroits, soudain surpris et sans savoir pourquoi j'y suis allé.
13. Je suis préoccupé par le futur ou le passé.
14. Je me retrouve parfois à faire des choses sans être totalement à ce que je fais.
15. Je mange parfois machinalement, sans savoir vraiment que je suis en train de manger.

À chaque si vous avez répondu par *Presque toujours*, comptez 1 point ; *Très souvent*, comptez 2 points ; *Assez souvent*, comptez 3 points ; *Assez peu*, comptez 4 points ; *Rarement*, comptez 5 points ; *Presque jamais*, comptez 6 points.

Faites la somme de vos points et divisez par 9.

Vous obtiendrez, sur dix, votre score de prédisposition à la pleine conscience, d'autant meilleure que ce score sera élevé.

Les joies des apprentissages sont à alimenter

L'alliance parent-professeur

Les enfants ont besoin de donner du sens aux apprentissages et parfois ils ne se retrouvent plus dans les exigences demandées par leur enseignant. Ils sont perdus. Leur soif de savoir n'est plus étanchée et les enfants se découragent car ils ne se sentent plus challengés, plus motivés. En tant que parents, vous avez vos cartes à jouer afin de réactiver ces appétences pour le scolaire. Ne laissez pas le bateau couler avec le capitaine ! Plus vous sécuriserez votre enfant à la maison, plus il se sentira fort et en confiance. Parlez toujours de l'école en des termes positifs et enjoués. Vous n'êtes pas en adéquation avec les méthodes de l'enseignant ? Ce n'est pas grave, le pire serait que votre enfant le ressente ! Tentez de rebondir sur tous les sujets évoqués en classe grâce à des sorties culturelles, des ouvrages trouvés à la bibliothèque, des histoires audios, des documentaires vidéos etc...

En outre, sollicitez un rendez-vous avec l'enseignant de votre enfant, demandez-lui quelle est la vitesse de restitution de votre enfant et s'il a remarqué qu'une certaine apathie s'était installée chez lui. Demandez-lui en outre si des fiches d'autonomie supplémentaires peuvent être données à votre enfant si celui-ci finit en avance. Vous pouvez même proposer d'alimenter la bibliothèque de la classe par exemple ! Tant que vous le faites avec délicatesse, sans ingérence, vous ne trouverez que des oreilles attentives à votre démarche.

Il est important qu'un climat de confiance soit instauré entre vous. Vous devez garder en tête qu'en tant que parent, vous êtes impliqué émotionnellement et que votre enfant ne se comporte pas en classe comme il se comporte à la maison. Dès lors, faites attention à ne pas mal interpréter les propos de l'enseignant, expert dans l'enseignement, et de vous mettre bille en tête. Le neuropsychologue Hervé Glasel indique : « Les deux parties [parents et professeur] doivent (...) apprendre à s'écouter mutuellement. Pour cela, l'échange devra, autant que faire se peut, s'arrêter à des constatations objectives et concrètes, de part et d'autre. En effet, les interprétations hâtives et peu informées de

chacun contribueront à rendre plus inconfortable la position de l'autre^[46]. »

La meilleure association possible est celle des parents et des enseignants. C'est grâce aux partages d'observations légitimes, dans un climat de confiance, que vous cibleriez les besoins de votre enfant.

Appréhender et gérer l'échec/l'erreur

En outre, vous aurez un rôle à jouer dans l'appréhension de l'échec. Certains enseignants, tout comme certains parents, pensent bien faire en exerçant une pression sur les enfants dès le plus jeune âge. La fille d'une de mes amies, en troisième année de maternelle par exemple fut confrontée à une institutrice assez terrible dans le genre. Outre sa volonté de primariser massivement la grande section elle avait une méthode bien à elle pour motiver ses troupes : souligner les lacunes des enfants en continu ! La fille de mon amie était liée d'amitié avec une élève en avance sur le programme qui savait déjà lire et dénombrer de façon aisée. La maîtresse avait trouvé bon de les mettre systématiquement en binôme. Ce fut délétère pour cette enfant qui se retrouvait en situation d'échec au quotidien. Il en résulta qu'elle ne souhaitait plus se rendre à l'école, elle qui était si curieuse et investie jusqu'alors dans son rôle de petite apprenante ! Sa mère dû consacrer un temps précieux à dédramatiser ce contexte de blocage intense. Après quelques entretiens avec la maîtresse, mon amie fut vite convaincue de leurs désavantages. Elle en ressortait encore plus crispée et ruminait les phrases assassines qui y étaient prononcées : « votre fille est bien mignonne mais elle fait illusion », « elle ne sait même pas écrire la date » ... Mon amie, très perturbée par ce manque de filtre, de tact et par cette bêtise comprit ce que sa propre fille devait subir au quotidien. Elle prit le parti de valoriser ces situations perçues comme étant des situations d'échec par son enfant. Elle lui répétait cette magnifique phrase : « Quand je me plante, je pousse ! » et soulignait sans cesse ses acquis et talents. Son enfant rencontra la barrière de l'échec, sa mère devait alors changer sa manière de se projeter dans le système scolaire surtout aux portes de la primaire. Cette enfant fit une très bonne entrée en primaire avec des bulletins excellents.

Si les parents se mettent en support de leur enfant, ils leur garantissent une réussite plus grande. Quand bien même vous n'avez pas, et cela est subjectif, les capacités émotionnelles ou

intellectuelles, pour gérer les soucis que rencontre votre enfant, être là, juste là pour lui, peut débloquent des situations. Parfois, on ne voit que le gros rocher qui nous bloque le passage. Nous avons besoin d'une autre personne pour nous aider à grimper dessus puis admirer le paysage et ses solutions qui se cachent derrière. Vous êtes cette personne pour votre enfant. Les enseignants sont également ces personnes. Fort heureusement le cas extrême pris ici d'une institutrice qui avait perdu « le feu sacré » de l'enseignement ne représente pas l'ensemble des professeurs. L'école, le collège, le lycée débordent d'enseignants empathiques, soucieux des progrès de leurs élèves. Cette fonction d'ailleurs ne se choisit pas par hasard. Choisir d'être enseignant en 2020, c'est choisir d'embrasser une carrière au plus près de l'humain avec une reconnaissance sociale et financière effacées. C'est à vous, en tant que parents, de préserver leur légitimité, de nourrir votre gratitude infinie à leur égard.

Nous savons que la valorisation des enfants est vectrice de réussite scolaire. Or, ce que nous n'avons pas encore intégré pleinement dans notre système éducatif français est que cette valorisation peut à la fois passer par les succès mais également par les échecs. En quoi valoriser un échec serait néfaste quant à la progression de nos enfants ? Combien de fois sont-ils tombés avant de marcher avec assurance ? Combien de fois ont-ils échoué en faisant leurs lacets ? Se tromper, c'est prendre des initiatives, des risques. Les enfants n'auraient-ils pas le droit aux erreurs à l'école ?

Aujourd'hui encore, les enfants vivent l'échec comme une sorte de déshonneur. La feuille de contrôle reçue, ils se fixent un instant sur la note ou l'appréciation puis se forcent à suivre péniblement la correction dudit contrôle. Lorsque la note est faible ou l'appréciation négative, ils se sentent dépréciés. Ils se retrouvent sous la chape de plomb qu'est l'échec. Ce qui est su n'est pas mis en lumière, les erreurs, elles sont identifiées par la couleur rouge. Pourquoi ne pas proposer un code couleur différent : un stylo rouge pour entourer les réussites, un stylo vert pour entourer les erreurs ? Visualiser ses réussites autant que ses échecs est porteur, tout comme valoriser la

singularité de l'élève au moment où il se trompe lors d'un exercice au tableau par exemple. « Quelle erreur utile mon grand ! Je te remercie de l'avoir faite car non seulement en la faisant ici et maintenant il y a des chances pour que tu ne la reproduises plus, mais également parce que tu informes tes camarades que ce piège dans la compréhension peut exister ! Bravo ! ».

Aussi pourquoi ne pas prendre le temps de corriger les exercices/évaluations tout de suite afin que les élèves ne perdent pas le sens de leur travail ? Il n'y a rien de pire, n'est-ce pas, de retrouver son évaluation deux semaines après l'avoir réalisée en ne nous souvenant plus de la teneur de nos propos ni forcément de ceux de la leçon associée. L'efficacité de l'action corrective est probante lorsqu'elle se déroule très vite après l'erreur (d'où l'utilité de l'auto-correction).

En somme, l'idée est simple, comme le note le philosophe Charles Pépin en citant le principal du collège Pielisjoki de Joensuu, M. Hannu Naumanen :

« Valoriser ce qui est su plutôt que ce qui n'est pas su. Le plus important est que les élèves aient le sentiment d'être bons dans quelque chose^[47] ». Lorsque vous comprenez cette phrase vous comprenez que le coaching scolaire pourrait trouver son essence en elle.

Après de votre enfant, ce discours positif envers l'échec/erreur doit être un discours constitutif de votre démarche et non seulement d'intention. L'échec nous nourrit si nous en tirons des enseignements. Des réserves sont à émettre tout de même concernant la capacité des enfants de moins de 12 ans à apprendre de leur échec. Il semblerait en effet, selon des chercheurs du Laboratoire Cerveau et Cognition de l'Université de Leiden (Pays-Bas), que le cerveau d'un enfant de huit ans ne puisse pas tirer profit, contrairement à celui d'un adolescent, d'une rétroaction négative : « C'est ce que révèle l'imagerie cérébrale par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf), une technique permettant de visualiser les zones du cerveau lorsqu'elles sont actives. Chez les enfants de huit et neuf ans, les aires

responsables du contrôle cognitif (dans le cortex cérébral) réagissent fortement à des commentaires positifs et peinent à répondre lorsqu'ils sont négatifs. Alors que chez les enfants de 12 et 13 ans, et également chez l'adulte, c'est le contraire : leurs centres cognitifs sont plus fortement activés par la rétroaction négative et beaucoup moins par des commentaires positifs^[48] ». Nous devons donc garder en tête qu'il est difficile pour un enfant de moins de douze d'apprendre de ses erreurs mais que la valorisation de tous travaux scolaires à tous âges demeure bénéfique. D'autant qu'au cours de leurs recherches, ces mêmes scientifiques ont aussi distingué une zone du cerveau réagissant fortement à une rétroaction positive : les ganglions de la base, juste à l'extérieur du cortex cérébral. « L'activité de cette zone du cerveau ne change pas. Elle reste active dans tous les groupes d'âge : chez les adultes, mais aussi chez les enfants, de huit ans et douze ans^[49] ».

N'hésitez donc plus à offrir des réponses positives à votre enfant, elles le pousseront à l'effort, à la persévérance. Votre présence à ses côtés lui offrira une sécurité cognitive inestimable, en particulier si vous vous affirmez en tant que « réserves à outils facilitateurs » et non comme juge.

Méthodologie pour la maison

Comment revenir sur l'erreur de façon concrète ? Avec quels leviers ?

L'erreur s'inscrit dans une certaine logique d'apprentissage, en effet, le cerveau apprend lorsqu'il est étonné ! Les erreurs sont, en ce sens, de véritables leviers d'apprentissage. Stanislas Dehaene, professeur en psychologie cognitive au Collège de France, parle même de l'erreur comme une des conditions sine qua non de l'apprentissage^[50]. Nous l'avons développé plus haut, l'erreur est porteuse de sens, elle est un message et permettra à vous et votre enfant de dessiner plus finement les contours des difficultés rencontrées au sein d'une matière ou sous-matière donnée.

Mais comment prendre en compte cette erreur ? Comment interpréter justement ce message ?

Dans un premier temps, vous pourrez vous pencher sur le rapport qu'entretient votre enfant avec lui-même.

Ainsi, le jour de l'exercice, quels étaient :

- Sa motivation
- Son autonomie
- Son raisonnement
- Sa compréhension de la tâche demandée
- La qualité de son attention
- Son degré de confiance en soi
- Sa vitesse de restitution

Vous pourrez également questionner son rapport au savoir :

- Ses référents culturels
- Sa logique d'apprentissage et d'appropriation
- Sa capacité à mobiliser et à restituer correctement ses acquis
- Ses idées préconçues
- Sa maîtrise de la langue entraînant la non-compréhension d'une consigne
- Sa surcharge cognitive
- Sa façon de vivre l'erreur

Ces questions vous permettront d'établir quelques hypothèses concernant les principales erreurs de votre enfant et définir ainsi vos objectifs en tant que coach. Vous encouragerez votre enfant à expliquer sa démarche pour éclaircir le chemin réflexif emprunté puis vous l'aidez à prendre conscience de la non-validité de ses conceptions. Le but de cette démarche est que votre enfant puisse percevoir l'écart entre sa conception personnelle de la solution et celle attendue. Ensuite, vous pouvez envisager de définir une typologie d'erreurs à éviter. Par exemple, il sera important de différencier les fautes d'accord ou de conjugaison, de confusion des signes mathématiques, ... en somme d'être vigilant face à la récurrence de certaines erreurs. De même, vous aiderez votre enfant à sélectionner les outils adéquats pouvant aider à la correction de ses erreurs (cahier de leçons, manuels, dictionnaire, fiche mémoire...). Puis vous lui proposerez une sorte de contrat dit de relecture à utiliser de façon systématique en classe et à la maison avant de soumettre ses exercices aux correcteurs.

Nous pouvons l'envisager comme suit :

- Le respect des consignes (sélection des mots clés, attention particulière à accorder aux doubles ou triples consignes...)
- La cohérence des réponses apportées
- Le soin (lisibilité, texte aéré, ponctuation, syntaxe...)
- Le respect des accords
- L'utilisation d'un vocabulaire approprié

Enfin, dans une démarche d'optimisation maximale de la prise en compte et de l'analyse de l'erreur, il peut être très utile pour votre enfant de comparer sa copie avec celle d'un autre élève. Cela est valable notamment pour le collège. Votre enfant peut tout à fait emprunter la copie de l'un de ses camarades ayant eu une bonne note dans le but de s'améliorer. Il pourra alors, avec ou sans votre aide, repérer les éléments différents et les apprécier en justifiant ses remarques.

La confiance en soi

La confiance en soi se construit autant dans l'échec que dans la réussite même s'il est important qu'il y ait plus de réussites dans la balance de notre parcours de vie, nous le concevons aisément. Chez l'enfant, cette confiance va se construire avec le temps à travers une grande variété d'expériences physiques et langagières. L'individu, depuis sa naissance, se constitue un socle d'aptitudes qui lui-même alimente un socle de confiance en soi.

Dans le cas où votre enfant souffre d' « une panne de confiance en soi », il sera utile de prendre le temps de revenir sur ses expériences réussies. « D'accord tu as eu cinq fautes à ta dictée mais les dix autres mots ont été écrits correctement ! » « Oui, ton résultat final est faux, mais ton raisonnement ne l'est pas. Tu peux te féliciter pour cela et garder en tête de toujours vérifier tes opérations pour que les prochaines épreuves soient correctes de bout en bout. » Il est en effet délétère de se focaliser sur ses échecs. En France, nous avons coutume de souligner largement l'erreur, de braquer la focale sur la faute et non sur les réussites. Songeons simplement à inverser cette tendance afin de mieux faire grandir nos enfants. Le prix Nobel de physique Pierre-Gilles Degennes ne disait-il pas « Progresser, c'est changer d'erreur » ? S'il n'est pas utile de négliger ses erreurs, il ne faut pas non plus traumatiser sa confiance avec elles. Évitez de dire à votre enfant, de but en blanc, par exemple : « tu as fait une erreur » ; « ton résultat est faux » ; « tu t'es trompé(e) » ... Préférez des formules comme : « vérifions ensemble les solutions qui s'offrent à nous ici » ; « cherchons ensemble à quoi pourrait ressembler ta réponse si celle-ci était juste ? » ; « j'ai un doute sur ce problème, peux-tu me détailler ta réponse pour que je comprenne mieux ? ». Retentez alors les exercices où apparaissent les fautes, si vous le pouvez, aux côtés de votre enfant et poussez-le à se dire « j'y arrive ! je sais le faire ! ». Vous verrez alors ses yeux s'illuminer et l'autosatisfaction poindre. L'autosatisfaction n'est-elle pas le levier de la confiance en soi ? Aussi,

Séance de relaxation dédiée aux enfants

Cette séance, dédiée à votre enfant, sera animée par vous-même. Installez-vous confortablement. Inspirez, prenez une voix douce et chaleureuse, puis lisez cette séance à votre enfant.

La balade en forêt

Aujourd'hui tu vas faire une balade en forêt. En te servant de ton imagination, tu vas pouvoir créer des images, des sons et même ressentir des sensations. Avant de partir en ballade, tu vas prendre une grande respiration, bien profonde, silencieuse et lente. Recommence cette respiration et ressens comme tout devient calme en toi, apaisé. Respire encore lentement.... Encore....

Maintenant tu es concentré(e) et concerné (e) par ce qui se passe dans ton corps. Tout est calme. Commence doucement à visualiser l'intérieur d'une forêt. Observe, la terre, les racines des arbres, les fougères, les troncs des arbres, les feuilles des arbres, les nuages, les rayons du soleil qui traversent les feuillages, le vent. Ecoute le bruit que fait le vent quand il souffle dans les feuilles des arbres, le chant des oiseaux. Peux-tu sentir le vent caresser gentiment tes joues ? Sens tu l'odeur de la terre humide et celle des végétaux qui t'entourent ? Tu te déplaces lentement dans la forêt et sur le côté tu aperçois un petit ruisseau. Tu prends un peu d'eau du ruisseau dans tes mains. L'eau fraîche glisse doucement entre tes doigts, cela t'apaise, te fait du bien. Tu décides de longer ce ruisseau doucement et tu commences à apercevoir un très bel arbre avec des branches magnifiques. Tu te diriges vers lui. Le soleil est radieux et chauffe délicatement ta peau. Tu peux monter sur cet arbre. Tu trouves une belle branche bien solide puis tu grimpes dessus. Tu es en hauteur mais en toute sécurité. Tu décides de te reposer quelques instants sur cette belle et large branche. Es-tu

bien ? passes-tu un bon moment ? Comment te sens-tu ? Ta ballade est terminée. Il est temps pour toi de descendre de ton bel arbre. Regarde une dernière fois ses belles branches, admire ses racines imposantes enfoncées profondément dans le sol. Regarde une dernière fois le soleil, les feuillages, les troncs des autres arbres, la terre et les racines. C'est le moment de revenir. Je vais compter jusqu'à 7, tu ouvriras les yeux. Si tu le souhaites tu peux t'étirer et bâiller un peu bruyamment pour réveiller ton cerveau.

Contes pour se détendre et réfléchir

L'histoire de la grenouille qui était sourde

Une bande de grenouilles décida d'organiser une course. L'enjeu était d'être la première à arriver tout en haut d'une très grande tour.

Dès que la nouvelle de la course se répandit dans le village, des tas de grenouilles curieuses se rassemblèrent pour voir et soutenir les concurrentes.

Pleines de courage et de motivation, les candidates se placèrent sur la ligne de départ et commencèrent à grimper.

Mais très vite, les villageoises se mirent à faire des commentaires désobligeants : "Elles n'y arriveront jamais !", "Elles sont bien trop lentes !"

Au bout de quelques minutes, certaines grimpeuses se sentirent démotivées et quittèrent la course. D'autres succombèrent à la fatigue et préférèrent s'asseoir pour regarder celles qui continuaient.

Les commentaires des villageoises reprirent de plus belle : "Pour qui se prennent-elles, si c'était possible, nous l'aurions déjà fait !" dirent certaines. "On n'a jamais vu pareille sottise, les grenouilles ne sont pas faites pour grimper !" dirent d'autres.

Les petites concurrentes malgré leur courage, commencèrent à mesurer les difficultés de leur projet. Elles quittèrent la course l'une après l'autre.

Toutes. Sauf une.

Elle grimpait lentement, sans relâche, tandis qu'autour d'elle les commentaires se faisaient de plus en plus insistants : « Descends,

tu n'y arriveras jamais ! ». « Ce que tu es ridicule ! ».

Pourtant, inlassablement, la petite grenouille continua à avancer.

Après un énorme effort, elle finit par gagner le sommet. Toutes se précipitèrent autour d'elle pour savoir comment elle avait fait pour réaliser ce que personne au monde n'avait encore jamais fait. L'une d'entre elles s'approcha pour lui demander sa recette.

C'est alors qu'elle découvrit que la petite championne était sourde...

Auteur inconnu

Conte du bon roi

Il était une fois, un roi bon et juste qui avait pris beaucoup de soin à agrémenter les immenses jardins de son château avec toutes sortes d'arbres, de plantes et de fleurs, tous aussi beaux, majestueux et parfumés les uns que les autres. Ses jardins resplendissaient de beauté et offraient un spectacle inégalé à mille lieues alentours.

Il prenait un plaisir chaque jour renouvelé à se promener dans ces jardins habillés par autant de grands arbres dont les cimes tutoyaient les nuages que de petits massifs de fleurs aux couleurs changeantes et aux parfums enivrants.

Un jour, le bon roi dut s'absenter pour un voyage officiel.

À son retour, il n'avait qu'une hâte : retrouver les couleurs, les parfums et la composition harmonieuse de ses jardins. Il eut un choc en constatant que les plantes et les arbres qu'il aimait tant étaient en train de mourir et sécher. Il s'adressa au pin, autrefois majestueux et plein de vie, et lui demanda ce qui avait bien pu se passer.

Le pin lui répondit avec un air triste : *« J'ai regardé le pommier et je me suis dit que jamais je ne serai capable de produire d'aussi beaux et bons fruits qu'il ne porte. Je me suis découragé et j'ai commencé à sécher. »*

Le roi alla trouver le pommier qui lui aussi était sur le point de mourir. Il l'interrogea à son tour et celui-ci dit avec un air plus triste encore : *« En regardant la rose et en sentant son parfum enivrant, je me suis dit que jamais je ne serai aussi agréable à regarder et aussi parfumé qu'elle. C'est alors que je me suis mis à sécher. »*

Comme la rose était elle-même en train de sécher, il alla lui parler et elle lui avoua avec l'air le plus triste du monde : *« Comme c'est dommage que je n'aie pas l'âge de l'immense érable sage*

planté au loin ! Comme c'est dommage que mes feuilles ne deviennent pas aussi dorées comme les siennes à l'automne ! Dans ces conditions, à quoi bon vivre et faire des fleurs, aussi parfumées soient-elles ? Je me suis donc mise à dépérir. »

C'est alors qu'une toute petite fleur attira l'attention du roi. Alors qu'il l'avait à peine remarquée auparavant, elle semblait aujourd'hui capter toute la lumière et baigner les jardins de son doux parfum. Elle n'était en rien comparable aux autres végétaux desséchés du jardin. Le roi, intrigué, l'interrogea sur sa surprenante vitalité.

« J'ai failli me dessécher, répondit-elle, car au début je me désolais. Jamais je n'aurai la majesté d'un pin qui conserve sa verdure toute l'année ; ni la beauté et encore moins le parfum de la rose ; et que dire de la sagesse de l'érable ! Désespérée que j'étais, j'ai voulu mourir moi-aussi. Puis je me suis rappelé que vous aviez choisi de me placer ici, de m'arroser, de prendre soin de ma terre, vous m'avez accordé autant d'importance qu'au pin, qu'à la rose et qu'à l'érable, c'est donc que vous vouliez de moi autant que des autres, telle que je suis, et que j'ai toute ma place dans ce jardin. A partir de ce moment-là, j'ai décidé de m'aimer telle que je suis et de contribuer à mon niveau à rendre ce jardin aussi agréable que possible. C'est exactement ce à quoi je m'emploie depuis que vous êtes parti et ce à quoi je m'emploierai tant que je serai en vie. »

Auteur inconnu

Le stress peut à la fois être un outil de performance mais également un facteur sclérosant. En conscientisant grâce à ces disciplines douces les formes de stress auxquelles il est soumis, votre enfant franchira des paliers significatifs. Tentez l'expérience auprès de lui et observez les bénéfices au bout de quelques semaines de pratique. En parallèle de ces pratiques, ayez cette exigence de toujours vous adresser avec bienveillance et empathie à votre fille ou votre fils. Aussi, ne soyez pas économe en gestes réconfortants, en câlins, car ces attitudes sont hautement précieuses puisqu'elles influent sur la maturation du cerveau, des lobes frontaux et ses circuits cérébraux^[51].

Apprendre une leçon et préparer les présentations orales

Beaucoup d'enfants n'apprécient pas les récitations, les retours oraux sur les leçons, les exposés dédiés à la classe car ils ont peur du regard des autres, ils ont peur de se tromper, de bafouiller devant leurs pairs. À l'adolescence, ces appréhensions sont beaucoup plus fortes.

Les présentations en public se préparent, se décomposent en amont aux côtés toujours de votre enfant. Il est peu probable qu'un enfant puisse apprendre seul, sans le retour d'une tierce personne, une poésie par exemple. Son aisance viendra en priorité de la répétition. Plus votre enfant s'investira dans ses apprentissages, plus il se sentira en sécurité, plus ses incertitudes seront réduites.

Des astuces existent pour garantir un apprentissage efficace d'une leçon qu'elles aient pour finalité une présentation orale ou bien écrite. J'ai choisi de prioriser cinq axes et de vous les présenter ci-après.

L'acquisition de l'information et le stockage de celle-ci

Afin d'appréhender le support à apprendre et de mieux s'imprégner de son contenu, une lecture silencieuse sera demandée dans un premier temps. Cette lecture sera suivie d'une identification (avec ou sans aide de votre part) des éléments importants du texte (leçon, résumé...) voire de sa structure, des articulations de l'écrit. Les termes et idées phares repérés seront surlignés, interrogés puis à nouveau mis en lumière au cœur d'une fiche mémoire soignée. Il est également possible de créer une carte mentale (mind mapping ou schéma heuristique)^[52] pour organiser, synthétiser, présenter les éléments à retenir.

La répétition

La répétition est l'exercice le plus important car l'aisance vient de la répétition. Dans sa tête, à voix haute, à voix basse, l'apprenant « reedit » avec les mêmes mots. Il s'entraîne à la maîtrise de sa leçon. Il n'est pas nécessaire de faire répéter son enfant une heure entière. Au contraire, encouragez-le à fractionner son temps d'apprentissage. Les pauses sont nécessaires d'autant que les neuroscientifiques ont mis au jour le fait que les déchets propres au cerveau s'évacuent lorsque nous nous reposons, lorsque nous nous immergeons notamment dans nos rêveries^[53].

La récitation

La récitation est associée à la répétition. Une fois la leçon apprise et travaillée, il est temps de réciter son savoir à quelqu'un d'autre : ses parents, sa nounou, son frère ou sa soeur... Le fait que la récitation se fasse devant quelqu'un d'autre est essentiel puisqu'il induit que la leçon doit être sue. L'enfant ne sollicitera pas son public pour une poésie apprise à moitié. De même, seule la personne face à laquelle il restituera sa leçon pourra donner un regard objectif et apporter d'éventuelles corrections ou remarques constructives. Si l'élève est seul(e), il n'est pas impossible qu'il ou elle ait de mauvais réflexes, apprenne des petites erreurs. L'enfant peut répéter devant son miroir, s'enregistrer ou encore se filmer, mimer, marcher, mais il doit en parallèle réciter devant quelqu'un d'autre pour avoir un vrai retour. Votre présence auprès de lui dans cette démarche d'apprentissage est primordiale.

Anticiper les questions

Lorsque la leçon est bien comprise voire assimilée, l'élève peut se poser les questions de « qu'est-ce qui est susceptible de tomber lors de la prochaine interrogation ? Quels sont les éléments les plus importants à retenir ? ». De cette façon, il évitera d'être totalement surpris le jour « J ». Les premiers temps, vous pouvez très bien le faire à sa place et juger de votre talent « de médium » lorsque votre

enfant reviendra vous présenter les vraies questions tombées lors du passage au tableau ou de l'examen.

Avoir confiance en soi, en ses capacités

« (...) *on ne naît pas confiant, on le devient. La confiance en soi est toujours une conquête patiente, difficile*^[54] ». Pour avoir confiance en soi lors de sa présentation orale ou écrite, votre enfant doit maîtriser son sujet mais également ses émotions. Il est important qu'il puisse chasser le flux de pensées négatives qui pourraient freiner son aisance en condition d'examen. Assurez-le de la bonne maîtrise de son sujet quitte à jouer l'intervenant(e) ingénu(e) pour le faire rire et dédramatiser la future situation. Rappelez-lui des techniques de respiration et veillez à ce qu'il se couche tôt : une bonne nuit de sommeil permet une mémorisation de qualité et la consolidation des savoirs. En réalité la meilleure des confiances en soi est celle que nous nous administrons en faisant l'agréable constat que l'on est capable de surmonter de nouvelles difficultés !

Renforcer la compréhension de texte et de consignes

À mesure que la lecture s'automatise, les efforts liés au déchiffrement des mots, à leur sens et à l'identification des phrases s'amenuisent. Toute latitude est alors donnée à l'activité cognitive pour permettre la compréhension de textes. L'autonomie d'un enfant face à une compréhension de texte est certes liée à la fluidité de sa lecture (le déchiffrage efficient devient inconscient et libère d'autres tâches) mais pas seulement. Différentes habilités et stratégies propres au traitement de texte doivent être travaillées, exploitées et enrichies :

- Maîtrise de la langue et de l'implicite
- Identification des mots-clés et questionnement sur leur sens
- Capacités réflexives d'auto-évaluation
- Capacité à établir des représentations mentales cohérentes
- Savoir appréhender les différentes formes de support et le thème général
- Savoir faire appel à sa mémoire sémantique (tous les mots en rapport avec le thème traité) et à sa mémoire épisodique (ses expériences propres en rapport avec le thème présenté).

C'est à vous de définir les axes à prioriser dans cette optique. Par exemple, si vous faites le constat que votre enfant peine dans la compréhension des consignes des exercices donnés, n'hésitez pas à intégrer la lecture de consignes dans vos pratiques pluridisciplinaires quotidiennes. Effectivement, lire les consignes, c'est lire pour faire. Une compréhension imparfaite d'une consigne écrite engendre des difficultés majeures et peuvent impacter

gravement le parcours scolaire d'un enfant. D'où l'importance d'entraînements quotidiens.

Afin d'exercer votre enfant dans ce domaine, vous pouvez lui proposer des tâches dédiées à :

a) L'appariement de consignes et de réponses :

- Lui présenter un document avec quatre questions A B C D et huit réponses numérotées de 1 à 8
- Mélanger à la fois les questions et les réponses
- Proposer plus de réponses que de questions afin d'obliger à une lecture fine des questions et des réponses

Questions	Réponses
A. Calcule 1004×2406	1. L'Amazone.
B. Quel est le plus long fleuve du monde ?	2. Londres est la capitale de l'Angleterre.
C. Cite trois noms communs commençant par la lettre b.	3. Le point O est le centre du cercle.

D. Raconte tout ce que tu as fait avant d'arriver à l'école ce matin.	4. 2 415 624 5. Lorsque mon réveil a sonné, j'avais déjà les yeux ouverts car j'avais hâte de retrouver mes copains après ce long week-end. Papa avait déjà dressé la table pour le petit déjeuner. J'ai englouti deux tartines au beurre salé et bu mon chocolat chaud. Ensuite, je me suis habillé et brossé les dents. J'ai vérifié que tout était bien mis dans mon cartable puis je suis allé à l'école. 6. Biberon, breloque, bureau. 7. La pyramide de Kheops. 8. À 16h45.
--	--

b) La reconstitution d'énoncé en puzzle

Les exercices autour de ce thème permettent :

- Une identification des éléments à conserver
- Une hiérarchisation des données cohérente
- Une adaptation de la présentation selon le type de texte demandé
- Une reconnaissance des connecteurs temporels
- L'utilisation d'un vocabulaire approprié

Par exemple, vous pouvez prendre une recette de cuisine et effectuer le découpage de celle-ci. Votre enfant devra alors reconstituer le puzzle de cette recette. Cet exercice ludique et pratique est très efficace puisqu'il permettra ensuite, la réalisation effective de la recette pour le repas du soir. Un vrai défi utile!

c) La transformation d'un texte

- Une identification des éléments à conserver
- Une hiérarchisation des données cohérente
- Une modification du point de vue
- Une maîtrise du vocabulaire
- Une adaptation de la présentation selon le type de texte demandé

Par exemple, vous pouvez, à partir d'un extrait de la littérature d'enfance et de jeunesse demander à votre enfant de lui donner une autre forme. Si vous restez sur le thème culinaire, proposez l'extrait suivant par exemple afin de le transformer en recette de cuisine (ici sous forme de tableau à remplir pour plus de clarté) :

« (...) la plupart des oiseaux qu'ils mangeaient, Vendredi les préparait à l'argile. C'est la façon la plus simple et la plus amusante de faire cuire un poulet ou tout autre volatile :

Vendredi le vidait et mettait dans son ventre du sel, du poivre, et à volonté des herbes aromatiques ou même un peu de farce, mais ce n'est pas indispensable. Il lui laissait toutes ses plumes. Ensuite il préparait de l'argile mouillée – pas trop mouillée, mais assez pour qu'elle soit facile à modeler et à pétrir – il en faisait une galette bien plate. Puis il roulait cette galette autour de l'oiseau, il l'enfermait bien

Mais ce qui plaisait surtout à Vendredi, dans cette façon de faire, c'était qu'on cassait chaque fois la boule de terre cuite où l'oiseau avait été enfermé, et ainsi pas de vaisselle à laver, ni à ranger. (...)

Recette du « Poulet à l'argile », grille à remplir proposée :

[illegible]

	
--	-------

d) La reconnaissance de termes souvent usités dans les consignes et leur explication

Savoir identifier les termes propres aux consignes puis les actions qui en découlent est une étape fondamentale. Lors d'une évaluation, votre enfant peut connaître sa leçon sur le bout des doigts et en comprendre l'essence. Cependant, si le sens des termes des consignes lui échappe, il sera incapable de répondre. Il se trouvera démuné voire troublé car il ne pourra pas de fait mettre en lumière par écrit ses capacités réflexives et restituer ses connaissances. Vous pouvez cibler avec lui les principaux verbes employés dans les consignes d'exercices habituellement puis constituer à ses côtés une fiche méthodologique repère.

Tableau des principaux verbes employés dans les consignes

Termes	Actions à mener
observer / examiner / étudier	travail d'observation
entourer /encadrer /souligner / relever / repérer / lister / répertorier / inventorier	travail de repérage
cocher /barrer /trier / regrouper	travail de sélection
classer / hiérarchiser / ordonner	travail de classement
substituer / remplacer	travail de remplacement
justifier / expliquer / définir / déduire	travail d'explication
recopier / illustrer / remplir un tableau	travail de présentation

Fiche méthodologique pour une lecture et une compréhension efficace des consignes :

- 1) Lire l'énoncé en entier plusieurs fois avant de me lancer dans la réalisation de mon exercice
- 2) Souligner en rouge les verbes conjugués qui donnent des ordres (à l'infinitif ou à l'impératif)
- 3) Souligner en bleu les mots importants de la consigne
- 4) Chercher dans le dictionnaire le sens des mots inconnus s'il y en a.
- 5) Se poser les questions suivantes : « qu'est-ce que l'on me demande ? quel est le but de l'exercice ? »
- 6) Si nécessaire je relis la leçon à laquelle l'exercice est associé.
- 7) Je rédige avec soin ma réponse. Je peux au préalable avoir rédigé celle-ci au brouillon.
- 8) Se faire confiance !

Conclusion

La réussite scolaire est porteuse d'enjeux dont, à raison, vous, parents, vous vous souciez. À tout moment, un enfant est en mesure de se heurter à une ou des difficultés dans son parcours d'élève. Ces obstacles peuvent être inhérents à une discipline en particulier ou bien plus généraux. Ils auront l'occasion de se traduire par des résultats insuffisants engendrant des possibles dynamiques d'échec durables. En tant que parents, vous avez la possibilité de vous positionner en pare-feu face à ces difficultés en soutenant votre enfant et en le soustrayant par conséquent à ces dynamiques délétères. Grâce à cet ouvrage, vous avez pris connaissance des nombreuses pistes possibles à explorer pour réussir un bon coaching scolaire. Dans cette démarche vous devez être absolument convaincu quant à l'application de ces nouveaux outils, à l'adoption de ces nouvelles attitudes. Il faut être convaincu pour être convaincant ! En vérité, vos actes et vos paroles n'auront d'effet sur votre enfant seulement s'il les perçoit en total accord avec ce que vous mettez réellement en place. Vous ne devez pas devenir un simple distributeur de bonnes paroles^[56] ! Vous devez agir, à ses côtés, et votre investissement total sera récompensé par la pleine adhésion de votre enfant.

Comme vous avez pu le constater, apprendre n'est pas une mince affaire. Apprendre, c'est le passage d'une accumulation à une organisation. Votre enfant est amené à apprendre, puis à retenir, pour enfin être capable de restituer ses nouvelles connaissances. Si la capacité à apprendre est innée, « le savoir apprendre », « le désir d'apprendre », « le savoir restituer », s'acquièrent puis se renforcent avec des postures, des convictions, des savoirs faire, des méthodologies et la métacognition. Les pistes proposées dans cet ouvrage vous permettent de trouver les facilitateurs techniques et pédagogiques qui conviennent précisément à votre enfant.

Surtout, en lisant cet ouvrage, vous avez réalisé que l'une des clés incontournables dans la réussite de votre mission de coach

scolaire, est le regard positif et bienveillant que vous porterez à votre enfant. Cette reconnaissance en tant qu'individu apte à réussir dans les apprentissages est, en effet, primordiale. Au fil de vos séances, votre enfant, ainsi estimé, mis en confiance, vous montrera de quoi il est capable. Vous vous délecterez alors de son regard ou de son sourire qui vous signifiera « j'ai compris ! ».

Bibliographie

ABT Clark, *Serious Games*, New York, The Viking Press, 1975

AÏM Philippe, *Écouter, parler, soigner, Guide de communication et de psychothérapie à l'usage des soignants*, Paris, Sciences du soin, Collection dirigée par Marie-Ange Coudray, 2015, 200 pages

ANDRE Christophe, « La méditation de pleine conscience » dans *Cerveau et psycho*, septembre – octobre 2010, n°41

BARTH Britt-Mari, *Le savoir en construction, former à une pédagogie de la compréhension*, Paris Retz, 1993

BAVELIER Daphne, 2012, « Learning, Attentional Control, and Action Video Games », *Current Biology*, vol. 22, n° 6, p. 197-206

BETTELHEIM Bruno, *Pour être des parents acceptables*, Paris, Robert Laffont, 2001, 400 pages

BJÖRNSDOTTER Malin, GORDON Ilanit, PELPHREY A. Kevin, OLAUSSON Hakan, KAISER D. Martha, "Developpement of brain mechanisms for processing affective touch", dans *Frontiers in behavioural neurosciences*, Février 2014, volume 8, article 24, 10 pages

DEHAENE Stanislas, *Apprendre ! Les talents du cerveau, le défi des machines*, Paris, Odile Jacob, 2018, 320 pages, p. 315

BUZAN Tony et Barry, *Mind Map, dessine-moi l'intelligence*, Eyrolles, Les guides Buzan, 2012, 228 pages

DELVOLVÉ Nicole, *Tous les élèves peuvent apprendre. Aspects psychologiques et ergonomiques des apprentissages scolaires*,

Paris, Hachette Education, 2005

DEVILLARD Olivier, préface de l'ouvrage GABRIEL Gaëtan, *Coaching scolaire, Augmenter le potentiel des élèves en difficulté*, Bruxelles, De Boeck, 2011, 222pages

Expertise collective Inserm, *Rythmes de l'enfant. De l'horloge biologique aux rythmes scolaires*, Paris Les éditions Inserm, 2001, 106 pages

FERREIRA Alcino, « Jeux sérieux et langue de spécialité : trois exemples de ludification pour l'apprentissage de l'anglais naval », *Recherche et pratiques pédagogiques en langues de spécialité*, Vol. XXXIII N° 1 | 2014, 66-90

FERRO Marc, *Cinéma et Histoire*, Paris, Bibliothèque médiation, 1977, 168 pages

FLAVELL J.H., « Metacognitive aspects of problem-solving », In L.B., Resnick (Ed.). *The nature of intelligence*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1976

GLASEL Hervé, *Une école sans échec. L'enfant en difficulté et les sciences cognitives*, Paris, Odile Jacob, collection dirigée par Stanislas Dehaene, 2013

GRIMPET Matthieu, *Le coaching scolaire. Aidez votre enfant à découvrir et à développer son potentiel*, Paris, Eyrolles, Apprendre autrement, 154 pages

M-J. GUEDJ-BOURDIAU, « Clausturation à domicile de l'adolescent. Hikikomori » dans [*Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*](#), [Volume 169, Issue 10](#), December 2011, Pages 668-673

GUEGUEN Catherine, *Heureux d'apprendre à l'école : comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation*, Paris, Les Arènes, Robert Laffont, 2018, 342 pages

HABIB Michel, et al. « Musique et dyslexie : vers une rééducation cognitivo-musicale intermodalitaire des « troubles dys » », *Développements*, vol. 16-17, no. 3, 2013, pp. 36-60

HALMOS Claude, *L'autorité expliquée aux parents*, Paris, Le Livre de Poche, 2011 p. 143-144

HARRISSON Linda J., MANOCHA Ramesh et RUBIA Katya, « Sahaya yoga Maditation as Family Treatment Programme for Children with attention Deficit Hyperactivity Disorder », *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 9, n°4 2004, pp.479-497

KASBI Yasmine, *Les Serious Games: Une Révolution*, Paris, Edipro, 2013

LAMY Anne, Parents, *Le grand désarroi, Faut-il un coach à la maison ?*, Mayenne, Jean-Claude Gawsewitch Editeur, 2011, 217 pages, p.80

LE VAN QUYEN Michel, *Cerveau et silence, Les clés de la créativité et de la sérénité*, Paris, Flammarion, 2019

MCEWEN Bruce, NASCA Carla, D GRAY Jason, "Stress effects on neuronal structure : Hippocampus, amygdala and prefrontal cortex", dans *Neuropsychopharmacology*, 2016, n° 41, pp. 3-43

MOUZOUNE Karim, *Le coaching pédagogique. Comment vaincre les difficultés scolaires*, Paris, L'Harmattan, 2010, 169 pages

LE VAN QUYEN Michel, *Cerveau et silence, Les clés de la créativité et de la sérénité*, Paris, Flammarion, 2019

LETRAIT Muriel, SALANE Fanny, « Le temps consacré aux enfants : les enseignantes et les enseignants se distinguent-ils des autres diplômés de l'enseignement supérieur ? » dans *Economies et statistiques*, n°478- 479-480, 2015

LEVITIN Daniel J., *This is your brain in music, The science of the human obsession*, Penguin, 2006, 336 pages

PÉPIN Charles, *La confiance en soi, une philosophie*, Paris, Allary Éditions, 2018, 120 pages

PÉPIN Charles, *Les vertus de l'échec*, Paris, Allary Éditions, 2018, 229 pages

PLATEL Hervé, « Travailler en musique : pourquoi ça peut être efficace mais pas n'importe comment » dans *Atlantico*, mars 2014

PLATEL Hervé (dir.), LE CHEVALIER Bernard (dir.), EUSTACHE Francis (dir.), *Le cerveau musicien. Neuropsychologie et psychologie cognitive de la perception musicale*, Paris, De Boeck Supérieur, coll Questions de personne, 2010, 328 pages.

PRENSKY Marc, M. 2001. « Digital natives, digital immigrants ». *On the horizon*, vol. 9(5): October 2001

SIAUD-FRACCHIN Jeanne, *Tout est là, juste là, Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi*, Paris, 2014, 400 pages

SCIAUD-FRACHIN Jeanne, *Mais qu'est-ce qui l'empêche de réussir ?* Paris, Odile Jacob, 2015

SNEL Eline, *Calme et attentif comme une grenouille, La méditation pour les enfants... avec les parents*, Paris, 2017

SOPRANO Ana Maria, NARBONA Juan, *La mémoire de l'enfant: Développement normal et pathologique*, traduit de l'espagnol par VANNETZEL Léonard et LEMAINÉ Isa Laure, Vottem, Elsevier-Masson, 2009, 200 pages, pp.2-38

TORDJMAN BOURDET Delphine, *Le coaching parental avec les enfants, ça marche !* Espagne, Le courrier du livre, collection enfants heureux Parents zen, 2019, 229 pages

TOSCANI Pascale, *Comprendre le cerveau de son enfant*, Paris, Hatier Grand Public, Côté parents, 2009, 224 pages

VAN ECK Richard, « Digital game-based learning: it's not just the digital natives who are restless ». *EDUCAUSE Review*, vol. 41, no. 2 (March/April 2006)

Articles en libre consultation sur internet :

Lux n° 259, pp.28-30 <http://www.syndicat-eclairage.com/wp-content/uploads/2016/06/SyndEclairage-Renovation-des-ecoles-SMCL2016.pdf>

<http://www.sahaja-var.com/medias/files/recherches-medicales-sur-les-effets-de-la-meditation-sahaja-yoga.pdf>;

GUERRIERI Célia, « Utiliser et faire utiliser les cartes heuristiques » article publié sur Guerrieri.weebly.com

Anna C. K. van Duijvenvoorde, Kiki Zanolie, Serge A. R. B. Rombouts, Maartje E. J. Raijmakers and Eveline A. Crone, *Evaluating the Negative or Valuing the Positive? Neural Mechanisms Supporting Feedback-Based Learning across Development*, dans *Journal of Neuroscience* 17 September 2008 et <http://www.sciencesetavenir.fr/archeo-paleo/20080930.OBS3372/apprendre-de-ses-erreurs.html>

<http://www.nytimes.com/2010/12/07/science/07brain.html>

Kounios, J. & M. Beeman. 2009. « The Aha! moment: the cognitive neuroscience of insight ». *Current Directions in Psychological Science*. Vol. 18(4) : 210-216 ; Sussan, R. 2011. « Les ambiguïtés de la gamification ». Article en ligne du site *InternetActu.net*. <http://www.internetactu.net/2011/03/01/les-ambiguites-de-la-gamification/>

Table des matières

Introduction

Pourquoi ce livre ? Pour qui ?

Qu'entendons-nous par coaching scolaire conduit par les parents ?

Fixer le cadre de son accompagnement

Établir un contrat d'engagement entre vous et votre enfant

Gérer le temps à accorder aux exercices et aux révisions

La trame essentielle d'une séance de coaching : du temps et des méthodes

Les séances de travail

Un espace dédié

Un bon éclairage

Un bureau ou une table de travail ?

L'environnement sonore

L'importance du silence

La place de la musique ?

Séances de travail en semaine après l'école

Les séances de travail plus longues : week-end ou vacances scolaires

Les atouts de la métacognition

Apprendre à apprendre

Optimiser le coaching scolaire et créer des stratégies

L'attention, le nerf de la guerre

Les différents contextes

Mieux se connaître pour être plus attentif

Rendre les apprentissages ludiques

La ludification des apprentissages par le numérique ou comment adapter les mécaniques du jeu dans le domaine des apprentissages

Les pouvoirs des jeux de société

Qu'importe le support, pourvu qu'on ait le plaisir !

Les vidéos sur internet

Films

Séries

Applications

Apprendre à se détendre, à identifier et à gérer les sources de stress : une nécessité absolue

Les incidences physiques et psychiques du stress

Les devoirs et la réussite scolaire, parfaits générateurs de stress familial ?

Avant d'aider son enfant, on s'aide soi-même

Sophrologie, méditation, relaxation quels apports pour le coaching scolaire ?

Sophrologie

La méditation de pleine conscience

Les joies des apprentissages sont à alimenter

L'alliance parent-professeur

Appréhender et gérer l'échec/l'erreur

Méthodologie pour la maison

Comment revenir sur l'erreur de façon concrète ? Avec quels leviers ?

La confiance en soi

Séance de relaxation dédiée aux enfants

Contes pour se détendre et réfléchir

Apprendre une leçon et préparer les présentations orales

Renforcer la compréhension de texte et de consignes

Conclusion

Bibliographie

Table des matières

-
- [1] BETTELHEIM Bruno, *Pour être des parents acceptables*, Paris, Robert Laffont, 2001, 400 pages
- [2] GLASEL Hervé, Une école sans échec. L'enfant en difficulté et les sciences cognitives, Paris, Odile Jacob, collection dirigée par Stanislas Dehaene, 2013, p.23
- [3] GRIMPET Matthieu, *Le coaching scolaire. Aidez votre enfant à découvrir et à développer son potentiel*, Paris, Eyrolles, Apprendre autrement, 154 pages, p. 81
- [4] Dossier « L'éclairage dynamique en milieu scolaire facteur de « meilleur apprentissage » » dans *Lux* n° 259, pp.28-30
- [5] <http://www.syndicat-eclairage.com/wp-content/uploads/2016/06/SyndEclairage-Renovation-des-ecoles-SMCL2016.pdf>
- [6] LE VAN QUYEN Michel, *Cerveau et silence, Les clés de la créativité et de la sérénité*, Paris, Flammarion, 2019
- [7] PLATEL Hervé, « Travailler en musique : pourquoi ça peut être efficace mais pas n'importe comment » dans *Atlantico*, mars 2014 ; PLATEL Hervé (dir.), LE CHEVALIER Bernard (dir.), EUSTACHE Francis (dir.), *Le cerveau musicien. Neuropsychologie et psychologie cognitive de la perception musicale*, Paris, De Boeck Supérieur, coll Questions de personne, 2010, 328 pages.
- [8] Les travaux du docteur Daniel J. Levitin, musicien et chercheur en psychologie cognitive, ont même fini de me convaincre sur le sujet : LEVITIN Daniel J., *This is your brain in music, The science of the human obsession*, Penguin, 2006, 336 pages
- [9] Habib, Michel, et al. « Musique et dyslexie : vers une rééducation cognitivo-musicale intermodalitaire des « troubles dys » », *Développements*, vol. 16-17, no. 3, 2013, pp. 36-60
- [10] La chanson « Libérée, délivrée » du film de la Reine des Neiges.
- [11] LETRAIT Muriel, SALANE Fanny, « Le temps consacré aux enfants : les enseignantes et les enseignants se distinguent-ils des autres diplômés de l'enseignement supérieur ? » dans *Economies et statistiques*, n°478- 479-480, 2015
- [12] DEHAENE Stanislas, *Apprendre ! Les talents du cerveau, le défi des machines*, Paris, Odile Jacob, 2018, 320 pages, p. 315
- [13] Terme introduit et conceptualisé par Flavell en 1976 : "La métacognition se rapporte à la connaissance qu'on a de ses propres processus cognitifs, de leurs produits et de tout ce qui touche, par exemple, les propriétés pertinentes pour l'apprentissage d'informations et de données... La métacognition se rapporte entre autres choses, à l'évaluation active, à la régulation et l'organisation de ces processus en fonction des objets cognitifs ou des données sur lesquelles ils portent, habituellement pour servir un but ou un objectif concret." dans FLAVELL J.H., « Metacognitive aspects of problem-solving », In L.B., Resnick (Ed.). *The nature of intelligence*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1976
- [14] BARTH Britt-Mari, *Le savoir en construction, former à une pédagogie de la compréhension*, Paris Retz, 1993

[15] DEHAENE Stanislas, op. cit., p. 28

[16] DELVOLVÉ Nicole, *Tous les élèves peuvent apprendre. Aspects psychologiques et ergonomiques des apprentissages scolaires*, Paris, Hachette Education, 2005.

[17] SOPRANO Ana Maria sur « La mémoire humaine : nature et types » dans SOPRANO Ana Maria, NARBONA Juan, *La mémoire de l'enfant : Développement normal et pathologique*, traduit de l'espagnol par VANNETZEL Léonard et LEMAINÉ Isa Laure, Vottem, Elsevier- Masson, 2009, 200 pages, pp.2-38

[18] Conclusions proposées par le philosophe allemand Hermann Ebbinghaus après avoir étudié la mémoire avec une méthode expérimentale en 1885, SOPRANO Ana Maria, NARBONA Juan, *idem*, pp. 27-28

[19] SOPRANO Ana Maria sur « La mémoire humaine : nature et types » dans SOPRANO Ana Maria, NARBONA Juan, *La mémoire de l'enfant : Développement normal et pathologique*, p. 29

[20] Le logiciel nommé "Inspiration" est formidable afin de réaliser de belles cartes mentales.

[21] Plus concrètement, lorsqu'elle parle de la méditation Sahaya Yoga par exemple, elle indique que cette méditation particulière permet de résoudre des problèmes découlant directement des troubles d'attention tels qu'un manque d'estime de soi, l'anxiété et une amélioration de la qualité de la relation parent enfant <http://www.sahaja-var.com/medias/files/recherches-medicales-sur-les-effets-de-la-meditation-sahaja-yoga.pdf>; Linda J. Harrisson, Ramesh Manocha et Katya Rubia, « Sahaya yoga Maditation as Family Treatment Programme for Children with attention Deficit Hyperactivity Disorder », *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 9, n°4 2004, pp.479-497

[22] DEHAENE Stanislas, s'appuyant en particulier sur les travaux de la psychologue BAVELIER Daphné (vous pouvez d'ailleurs consulter en ligne l'un de ses articles datant de 2012 sur ce sujet : Bavelier, Daphne, 2012, « Learning, Attentional Control, and Action Video Games », *Current Biology*, vol. 22, n° 6, p. 197-206), *Apprendre !*, *op. cit.*, p. 216.

[23] DEVILLARD Olivier, préface de l'ouvrage GABRIEL Gaëtan, *Coaching scolaire, Augmenter le potentiel des élèves en difficulté*, Bruxelles, De Boeck, 2011, 222pages, p.12

[24] Van Eck Richard 2006. « Digital game-based learning: it's not just the digital natives who are restless ». *EDUCAUSE Review*, vol. 41, no. 2 (March/April 2006) 2006 Richard Van Eck. This article will be published in *EDUCAUSE Review*, vol. 41, no. 2 (March/April 2006) et TOSCANI Pascale, *Comprendre le cerveau de son enfant*, Paris, Hatier Grand Public, Côté parents, 2009, 224 pages

[25] FERREIRA Alcino, « Jeux sérieux et langue de spécialité : trois exemples de ludification pour l'apprentissage de l'anglais naval », *Recherche et pratiques pédagogiques en langues de spécialité*, Vol. XXXIII N° 1 | 2014, 66-90, citant les travaux de Carey, B. 2010. « Tracing the spark of creative problem-solving ». Article en ligne du *New York Times*. <http://www.nytimes.com/2010/12/07/science/07brain.html>; Kounios, J. & M. Beeman. 2009. « The Aha! moment: the cognitive neuroscience of insight ». *Current Directions in Psychological Science*. Vol. 18(4) : 210-216 ; Sussan, R. 2011. « Les ambiguïtés de la gamification ». Article en ligne du site *InternetActu.net*. <http://www.internetactu.net/2011/03/01/les-ambiguites-de-la-gamification/>

[26] ABT Clark, *Serious Games*, New York, The Viking Press, 1975 et KASBI Yasmine, *Les Serious Games: Une Révolution*, Paris, Edipro, 2013.

[27] Nous pouvons également citer les jeux sérieux disponibles en accès libre sur le site www.cite-sciences.fr tels Le froid c'est chaud ; De simples machines ; Quand la terre gronde ; Sur les pas de Darwin aux Galapagos ; Ma maison, ma planète et moi...

[28] Minecraft est un jeu de construction mentale d'un monde cubique avec une certaine appréhension de l'espace géographique (cartes avec boussole, mémorisation des espaces...). En 2017, Minecraft est le jeu le plus connu et en tête des téléchargements sur la Nintendo Switch par exemple.

[29] SBT Human(s) Matter

[30] Expression empruntée à Marc Prensky, M. 2001. « Digital natives, digital immigrants ». *On the horizon*, vol. 9(5), October 2001

[31] Auteur : Wolfgang Kramer ; *Illustrateur : Franz Vohwinkel ; Contenu : 104 cartes, règle du jeu ; Format boîte : 14.5 x 10.7 x 2*

[32] *Auteur : Jacques Zeimet ; Illustrateur : Johann Rüttinger, Lena Kappler & Rolf Vogt ; Contenu : 112 cartes Légumes, 16 cartes Légumes tabous (avec des cafards), règle du jeu ; Format boîte : 11 x 11 x 3,5 ; Récompenses : Japan Boardgame Prize 9ème prix (2008) (JAPON)*

[33] FERRO Marc, *Cinéma et Histoire*, Paris, Bibliothèque médiation, 1977, 168 pages

[34] SCIAUD-FRACHIN Jeanne, *Mais qu'est-ce qui l'empêche de réussir ?* Paris, Odile Jacob, 2015

[35] Expertise collective Inserm, *Rythmes de l'enfant. De l'horloge biologique aux rythmes scolaires*, Paris Les éditions Inserm, 2001, 106 pages

- [36] M.-J. Guedj-Bourdau, « Clausturation à domicile de l'adolescent. Hikikomori » dans *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, Volume 169, Issue 10, December 2011, Pages 668-673
- [37] MCEWEN Bruce, NASCA Carla, D GRAY Jason, "Stress effects on neuronal structure : Hippocampus, amygdala and prefrontal cortex", dans *Neuropsychopharmacology*, 2016, n° 41, pp. 3-43
- [38] GUEGUEN Catherine, *Heureux d'apprendre à l'école : comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation*, Paris, Les Arènes, Robert Laffont, 2018, 342 pages
- [39] Aïm Philippe, *Ecouter, parler, soigner, Guide de communication et de psychothérapie à l'usage des soignants*, Paris, Sciences du soin, Collection dirigée par Marie-Ange Coudray, 2015, 200 pages
- [40] Article de Baptiste Beaulieu <https://www.alorsvoila.com/2017/11/06/et-vous/>
- [41] Sur toutes les plateformes de vidéos en ligne.
- [42] SIAUD-FRACCHIN Jeanne, *Tout est là, juste là, Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi*, Paris, 2014, 400 pages, p.185
- [43] SNEL Eline, *Calme et attentif comme une grenouille, La méditation pour les enfants... avec les parents*, Paris, 2017
- [44] TORDJMAN BOURDET Delphine, *Le coaching parental avec les enfants, ça marche !* Espagne, Le courrier du livre, collection enfants heureux Parents zen, 2019, 229 pages, p.23
- [45] ANDRE Christophe, « La méditation de pleine conscience » dans *Cerveau et psycho*, septembre – octobre 2010, n°41
- [46] GLASEL Hervé, *op. cit.*, p.25
- [47] PÉPIN Charles, *Les vertus de l'échec*, Paris, Allary Éditions, 2018, 229 pages, p.152

[48] Anna C. K. van Duijvenvoorde, Kiki Zanolie, Serge A. R. B. Rombouts, Maartje E. J. Raijmakers and Eveline A. Crone, *Evaluating the Negative or Valuing the Positive? Neural Mechanisms Supporting Feedback-Based Learning across Development*, dans Journal of Neuroscience 17 September 2008 et <http://www.sciencesetavenir.fr/archeo-paleo/20080930.OBS3372/apprendre-de-ses-erreurs.html>

[49] Idem

[50] DEHAENE Stanislas, *Apprendre! Les talents du cerveau, le défi des machines*, Paris, Odile Jacob, 2018

[51] BJÖRNSDOTTER Malin, GORDON Ilanit, PELPHREY A. Kevin, OLAUSSON Hakan, KAISER D. Martha, "Development of brain mechanisms for processing affective touch", dans *Frontiers in behavioural neurosciences*, Février 2014, volume 8, article 24, 10 pages

[52] Tony Buzan est l'inventeur de ce concept de carte mentale. Pour ce psychologue anglais, le langage du cerveau est l'association. Je vous conseille la lecture de son manuel dédié aux cartes mentales et à leur réalisation : BUZAN Tony et Barry, *Mind Map, dessine-moi l'intelligence*, Eyrolles, Les guides Buzan, 2012, 228 pages. GUERRIERI Célia, « Utiliser et faire utiliser les cartes heuristiques » article publié sur Guerrieri.weebly.com

[53] Vous pouvez lire à ce sujet l'ouvrage de Michel Le Van Quyen chercheur en neurosciences à l'INSERM au laboratoire d'imagerie médicale LE VAN QUYEN Michel, *Cerveau et silence, Les clés de la créativité et de la sérénité*, Paris, Flammarion, 2019 et vous documenter sur les travaux de la neuroscientifique danoise Maiken Nedergaard portant sur le système glymphatique.

[54] PÉPIN Charles, *La confiance en soi, une philosophie*, Paris, Allary Éditions, 2018, 120 pages, p. 7

[55] Extrait de TOURNIER Michel, *Vendredi ou la vie sauvage*, Paris, Gallimard, « Folio Junior », 1971, pp. 95-96

[56] HALMOS Claude, *L'autorité expliquée aux parents*, Paris, Le Livre de Poche, 2011 p. 143-144